



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल



Purwanchal National Daily



वर्ष : २५ अङ्क : ६४ पृष्ठ ६ बित्तामोड वि.सं. २०७६ माघ ६ गते सोमवार (Monday, January 20, 2020) नेपाल सन्वत् १९३९ Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु : ५/- भारतमा भा.रु : ४/-

प्रदेशमा पहिलो दलित मन्त्री जसमाया

चार राज्यमन्त्री थपिए



भापा, माघ ५। प्रदेश सरकार गठन भएको लामो समयपछि प्रदेश १को मन्त्रपरिषद् विस्तार भएको छ। २३ महिनापछि आइतबार दोस्रोपटक मन्त्रपरिषद् विस्तार भएको हो। मुख्यमन्त्री शेरधन राईले विस्तार गरेको मन्त्रपरिषद्मा अम्बरबाबु गुरुङ, रामबहादुर राना, जसमाया गजमेर (विश्वकर्मा) र विजयकुमार विश्वास रहेका छन्। गजमेरलाई सामाजिक विकास मन्त्रालय, गुरुङलाई भौतिक पूर्वाधार, रानालाई भूमि, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय र विश्वासलाई पर्यटन मन्त्रालयमा राज्यमन्त्रीको जिम्मेवारी दिइएको छ। प्रदेश प्रमुखको कार्यालय विराटनगरमा चारै जना राज्य मन्त्रीले आइतबार शपथ

ग्रहण गरे। भापा बित्तामोड निवासी जसमाया दलित आन्दोलन र महिला आन्दोलनकी अग्रवाको रूपमा स्थापित छिन्। नेकपा भापाकी सशक्त नेतृको रूपमा परिचय बनाएकी उनले अखिल नेपाल महिला संघ जिल्ला अध्यक्षको समेत जिम्मेवारी पूरा गरेकी छिन्। उनी संवाद समूह भापाकी संस्थापक सदस्य हुन्। २०७४ साल फागुन ३ गते मन्त्रपरिषद् गठन भएको थियो। ७ वटा मन्त्रालयमा २ मन्त्रालय नेतृत्वविहीन छन्। कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी र भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय नेतृत्वविहीन छ। जसको नेतृत्व मुख्य मन्त्रीले सम्हालेका छन्। गुरुङ ओखलढुङ्गा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर

निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ (१) बाट १८ हजार ९ सय ८ मत ल्याएर एमालेबाट निर्वाचित भएका थिए। विश्वास नेकपा (माओवादी केन्द्र)बाट मोरङ निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ४ (१) बाट १८ हजार २ सय ८९ मत पाएर निर्वाचित भएर सांसद भएका थिए। राना भने इलाम निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ (१) बाट निर्वाचित भएका हुन्। उनी एमालेबाट १९ हजार ८ सय ३८ मत ल्याएर निर्वाचित भएका हुन्। भापाकी गजमेर भने एमालेबाट समानुपातिक सांसद भएकी थिइन्। यो सँगै प्रदेश १ को मन्त्रपरिषद् सदस्य संख्या ९ पुगेको छ। उनीहरूले आइतबार नै मन्त्रालय सम्हालेको मुख्यमन्त्रीको सचिवालयले जनाएको छ।

तीन बर्षदेखि सुपारी बिकेन

भापा, माघ ५। सरकारले कृषिजन्य वस्तु उत्पादनमा जोड दिए पनि बजारीकरणमा ध्यान नदिएका किसान निराश बन्दै गएका छन्। अलैंची, अदुवा, चिया, सुपारी, धान जस्ता नगदे तथा खाद्यवाली उत्पादनमा सरकारले प्रोत्साहन गरे पनि बजारको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा किसान कृषि पेशा प्रति निराश बनेका हुन्। एक गाउँ एक कार्यक्रम अन्तर्गत धान सुपरजोनसहित भापामा सुपारी, मकै, लगायतका कृषिजन्य उत्पादनमा वृद्धि गर्न सरकारले किसानलाई अनुदानको समेत व्यवस्था गरेको छ। तर, उत्पादित वस्तुको बजारीकरण गर्न नसक्दा उत्पादित वस्तु नबिकेर कृषक निराश बन्नु परेको नेपाल सुपारी खेती विकास संस्थाका अध्यक्ष देवीप्रसाद खतिवडाले बताए। उनले भने - कार्यक्रम घोषणा गरेर मात्रै हुँदैन, यहाँका किसानले उत्पादन गरेका कृषिजन्य वस्तुको बजारीकरणको व्यवस्था सरकारले गर्न नसक्दा विगत तीन वर्षदेखि भापामा सुपारीको कारोबार ठप्प छ।

अहिले उत्पादित सुपारी बिक्री भएको छैन- सुवेदीले भने- सरकारले जोन कार्यक्रम ल्याएर थप उत्पादन बढाउनु भनेरको छ तर, सुपारी नै बिक्री हुन सकिरहेको छैन। सुपारी जोन कार्यक्रम जिल्लाको मेचीनगर-१, २, ३ र ४, बुद्धशान्ति गाउँपालिकाको १देखि ५ नम्बर तथा अर्जुनधारा नगरपालिकाको १देखि ११ नम्बरसम्मका सबै वडामा गरी ७ सय ८८ हेक्टर क्षेत्रफलमा लागू गरिएको छ। जोन कार्यक्रमबाट २ हजार ७ सय ९० हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाइएको सुपारी खेती प्रभावित बन्ने परियोजना कार्यान्वयन इकाईको दाबी छ।

सरकारले सुपारीको उत्पादन बढाउन यसअघि पनि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको थियो।



०६४/०६५ मा जापान सहयोग नियोग (जाइका) अन्तर्गत जिल्लामा 'एक गाउँ, एक उत्पादन' कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। त्यसपछि, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघले 'एक जिल्ला, एक उत्पादन' कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो।

भापासहित पूर्वी नेपालका जिल्लामा उत्पादित हजारौं टन सुपारीले बजार नपाएर अहिले किसान मारमा छन्। भारत निर्यात रोकिनु र स्वदेशी बजारमा मग नहुनुले सुपारी बिक्री नभएको हो। आर्थिक वर्ष ०७२/०७३देखि पूर्वी नेपालमा फलेको सुपारीको निर्यात ठप्प छ। नेपाल-भारत वाणिज्य कानून अनुसार नेपालले निर्यातजन्य कृषि उत्पादनको सूचीमा सुपारीलाई नराख्दा निर्यात ठप्प भएको नेपाल सुपारी प्रशोधन

तथा व्यवसायी संस्था भापाले जनाएको छ। अध्यक्ष खतिवडाका अनुसार इलाम, भापा, सुनसरी, मोरङ लगायतका जिल्लामा उत्पादित करिब ८२ हजार मेट्रिक टन सुपारी बजार नपाएर कुहिनै अवस्थामा पुगेको छ। तीन आर्थिक वर्षमा फलेका सुपारीको औसत मूल्य एक अर्बभन्दा धेरै भएको किसानहरूले बताएका छन्।

तथ्याङ्क अनुसार आर्थिक वर्ष २०७२/०७३ मा सुनसरीबाट १४ हजार, इलामबाट ५९२, मोरङबाट २ हजार ८८२, तथा भापाबाट ९ हजार आठ सय ८६ मेट्रिक टन सुकाइएको सुपारी निर्यात भएको थियो। त्यस यताका वर्षदेखि सुपारी निर्यात ठप्प छ। भापामा २ हजार ६८५ हेक्टर जमिनमा सुपारीको खेती हुँदै आएको छ। साना ठूला गरेर सुपारी खेतीमा ३८ वटा सहकारी भापामा सक्रिय रहेको कृषि ज्ञान केन्द्र भापाले जानकारी दिएको छ।

नेपालमा उत्पादन भएको काँचो सुपारी भारतले खरिद गर्ने नमान्नु, नेपालमा प्रशोधन कारखाना नहुनु, बङ्गलादेशमा निर्यात गर्ने व्यवस्था नहुनु जस्ता कारणले पनि नेपाली किसान सधैं सकसमा पर्ने गरेका छन्। नेपालमा उत्पादित सुपारी भारतको एडसा एक्सपोर्टले निर्यात गर्दै आएको थियो। तर, भारत सरकारले भारत भित्रिने सुपारी नेपालमा उत्पादन नभएको भन्दै खरिद गर्न छाडेपछि सुपारी निर्यातमा समस्या भएको हो।

आयात घट्यो
भारततर्फ तस्करी निरुत्साहित गर्न भन्सार वृद्धि गरेपछि तेस्रो मुलुकबाट सुपारी आयात समेत ह्वातै घटेको छ। भारतको निरन्तर दबावपछि आर्थिक वर्ष २०७२/०७३देखि सुपारी आयातमा भन्सार शुल्क वृद्धि गरिएको थियो।

अर्थमन्त्री युवराज खतिवडाले ल्याएको बजेटमा सुपारी आयातमा पाँच प्रतिशत भन्सार महशुल बढाइयो। आर्थिक वर्ष २०७१/०७२मा विराटनगर नाकाबाट सुपारीको पैठारी ३७ हजार मेट्रिक टन भएको थियो। सरकारले पैठारीमा कडाइ गरेपछि आव २०७२/०७३ देखि सुपारीको आयात घट्न थाल्यो। सुपारीको आयातमा सरकारले आर्थिक वर्ष २०७१/०७२ सम्म भन्सार महशुलवापत प्रतिशतको ३० रुपैयाँ र भ्याट १३ प्रतिशत लिँदै आएको थियो। आर्थिक वर्ष

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

'कोरोना भाइरस'ले ६० जनाको मृत्यु

भापा, माघ ५। उत्तरी छिमेकी मुलुक चीनमा 'कोरोना भाइरस' का कारण ६० जनाभन्दा धेरैको मृत्यु भइसकदा समेत नेपालमा सुरक्षाको कुनै प्रवन्ध नहुँदा सरुमण फैलने खतरा बढेको छ। चीनमा भाइरसका कारण मानिसहरूमा निमोनियाको संक्रमण फैलँदा विश्व नै तरंगित भएको छ। हालसम्म चीनमा ६० जनाभन्दा धेरैमा यो भाइरसको संक्रमण देखिएको छ। युवान प्रान्तमा यस भाइरसको प्रकोप अत्यधिक भएको र सातजनाको अवस्था गम्भीर रहेको चिनियाँ अधिकारीहरूले बताएका छन्।

लन्डनको इम्पेरियल कलेजका वैज्ञानिकहरूले भने यस भाइरसको असर एक हजार सात सयभन्दा धेरै मानिसमा भएको दाबी गरेका छन्। भाइरसको प्रभाव बढ्दै गएकोले अधिकांश अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलहरूमा चीन हुँदै आउने यात्रुहरूको स्वास्थ्य चेकजाँचमा कडाइ गरिएको छ।

सिंगापुर र हङकङका विमानस्थलहरूमा चीनबाट आउने यात्रुहरूको स्क्रिनिङ गर्न शुरु भएको छ। उता अमेरिका, बेलायत लगायतका राष्ट्रहरूमा पनि चीनबाट आउने यात्रुहरूको स्क्रिनिङ गर्ने

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नक्कली नोटसहित दुई जना पक्राउ

काठमाडौँ, माघ ५। काठमाडौँ महानगरपालिका-१४ कलकी चोकबाट १ हजार दरको ३१ थान नक्कली नेपाली नोटसहित दुई जनालाई आइतबार विमान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेहरूमा बारा निजगढ घर भएका २७ वर्षीय अनुस थापा मगर र सोही ठाउँ बस्ने २२ वर्षीय रवि आले मगर रहेका छन्। महानगरीय प्रहरी वृत्त कालिमाटीबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई उक्त नक्कली नोट सहित पक्राउ गरेको हो।

४४ विद्यालयको एकैस्थलमा विज्ञान प्रदर्शनी

भद्रपुर, माघ ५। दक्षिणी भापाको कचनकवलमा विद्यालय स्तरीय प्रथम विज्ञान, प्रविधि तथा कला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ। कचनकवल गाउँपालिकाको युवा, खेलकुद तथा शिक्षा शाखाको आयोजनामा गाउँपालिकासहित विभिन्न स्थानीय तहबाट सहभागी विद्यालयले विज्ञान, प्रविधि र कलात्मक सामग्रीको प्रदर्शन गरेका थिए।

प्रदर्शनीको उद्घाटन संघीय सांसद राजेन्द्र लिङ्देनले गरेका थिए। भद्रपुरका युवा वैज्ञानिक अनिल प्रधानले तयार पारेको ड्रोनको स्वीच थिचेर संघीय सांसद लिङ्देनले फूल वर्षा गराई कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए। सो प्रदर्शनीमा गाउँपालिकासहित विभिन्न स्थानीय तहका २९ वटा सामुदायिक र १५ वटा निजी गरी ४४ वटा विद्यालयले तयार पारेका हेलिकोप्टर, ड्रोन, रोबोट, पेरिस्कोप, पानीजहाज, धुँवा तान्ने मेसिन, रकेट, एटिएम मेसिन,

हाइड्रोलिक ब्रिज लगायतका सामग्री ८० वटा स्थलमा राखेर प्रदर्शनी गरिएको शिक्षा शाखा प्रमुख छवि बस्नेले जानकारी दिए। अवलोकनका लागि हजारौं विद्यार्थी तथा अभिभावक, शिक्षक लगायतको उपस्थिति थियो। प्रदर्शनीमा सहभागी विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षकहरूले व्यवहारिक शिक्षाका लागि प्रदर्शनी फलदायी भएको भन्दै खुसी व्यक्त गरेका थिए। गाउँपालिका अध्यक्ष अञ्जार आलमको अध्यक्षता

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

फेसबुकमा नग्न फोटा हाल्ले धम्की दिँदै बलात्कार !

मोरङ, माघ ५। पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग गर्दै अपराधका घटनाहरू बढी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। विभिन्न बहाना बनाएर 'ब्ल्याकमेल' गर्दै यौन शोषण गर्ने, आर्थिक लाभ लिने, चरित्र हत्या लगायतका अपराध सामाजिक सञ्जालबाट हुने क्रम बढ्दै गएको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ।



यसै क्रममा सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा एक विवाहितलाई 'ब्ल्याकमेल' गर्दै नाङ्गा फोटाहरू पठाउन लगाउने एक युवक मोरङबाट पक्राउ परेका छन्। पथरीशानिश्चरे नगरपालिका-७का २५ वर्षीय रवीन आचार्यलाई महिलाले किटानी जाहेरीपछि प्रहरीले पक्राउ गरेको हो। इलाका प्रहरी कार्यालय पथरीका डीएसपी दिलीप गिरीका अनुसार विभिन्न खाले धम्की दिँदै डर देखाएर पटक-पटक बलात्कार गरेको किटानी जाहेरीमा उल्लेख

छ। स्थानीय एक विवाहित महिलालाई पटक-पटक फेसबुकमा नाङ्गा फोटा पठाउन लगाउने युवकलाई तीनै महिलाले प्रहरी समक्ष जाहेरी दिएकी थिइन्। पक्राउ परेका युवाले प्रारम्भिक अनुसन्धानका क्रममा दिएको बयानबाट

पनि बलात्कार गरेको समेत खुलेको प्रहरीले जनाएको छ। पछिल्लोपटक चार दिन अघि बलात्कार गरेको जाहेरीमा उल्लेख रहेको गिरीले बताए। आफूसँग रहेको नाङ्गा फोटा सामाजिक सञ्जालमा भाइरल बनाइदिने र यदि नगर्नु हो भने मैले भनेको मान्नुपर्छ भनेर 'ब्ल्याकमेल' गरेपछि शरण पर्न गएको युवतीलाई आचार्यले बलात्कार गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको प्रहरीले जनाएको छ। बारम्बार घटना दोहोरिन थालेपछि युवतीले श्रीमानलाई सुनाएर प्रहरीमा जाहेरी दिएकी हुन्। पक्राउ परेका आचार्यविरुद्ध जबरजस्ती करणी मुद्दा चलाउन अनुसन्धानका लागि आइतबार म्याद थप गरिएको मोरङ प्रहरीले जनाएको छ। प्रदेश-१मा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर अपराधका घटनामा वृद्धि भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरले जनाएको छ।

नेपालीहरूको लागि अरपार्थी सेवा

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर

ROYAL ENFIELD को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले ROYAL ENFIELD को सम्पूर्ण पाटर्सहरूमा १०% छुट गरिएको छ।

सातौं बर्षमा प्रवेश गरेको सुखद उपलब्धता अटो तीन चक्को टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्सहरू उपलब्ध बराउडे इन्जिनसहितको सम्पूर्ण मर्मत सेवा सुचारु गरिएको छ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटोसाइकल, स्कुटर र टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्स पाउनुका साथै इन्जिन मर्मत पनि गरिन्छ।

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर
पल्लिचोकको पहिलो जल्लो चार्यो साइड
मिर्जान्ता-६३१००७८४५५/६३१००७८४५५
इण्डिया, ४६४०१६४४४३ नेपाल

सब-डिलरको आवश्यकता

विगत १५ वर्षदेखि नेपालमा सर्वाधिक बिक्री हुने सोनालिका टेक्टर बिक्री वितरण गर्नको लागि निम्न स्थानहरूमा सब डिलर आवश्यक परेको हुँदा इच्छुक फर्म वा व्यक्तिले तल-सम्पर्क गर्नुहोला।

स्थान: फिदिम पाँचथर, ताप्लेजुङ बजार

सम्पर्क: **आध्यश्री इन्टरनेशनल**
प्रधान कार्यालय, बित्तामोड, भापा (०२३-५४२०२१, ९८०१४०९०८१)
Email: adhyashree99@gmail.com

सञ्जीवनी अस्पतालमा विशेष डाक्टरहरूको सेवा

डा. सीपी यादव
वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ
अब २४ सै घण्टा

डा. सुखु अग्रवाल
MBBS, MS
वरिष्ठ स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ

दैनिक सेवाहरू:

- बालरोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसूति सेवा
- फिजिसियन (मधुमेह, प्रेशर, घेट, छाती तथा थाइराइड) सेवा
- नाक, कान, घाँटी रोग सेवा
- हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ
- छाता तथा यौन रोग सेवा
- मिडियो एक्स-रे सेवा

नोट: ओपीडी सेवा, बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म।
२४ सै घण्टा इमरजेन्सी सेवा

सञ्जीवनी अस्पताल प्राप्ति
बित्तामोड-१, भापा (०२३-५४४२६०)



निष्ठाको समीक्षा गरौं

सरकारले चोरी तस्करी नियन्त्रणका नाममा जति नयाँ विधि अपनाउँछ त्यति नै अवैध ढंगले निकासी र पैठारीका क्रम र परिमाण बढ्दै गएका छन् । देश र जनताको आर्थिक समृद्धिको आधार मध्येको एक उपभोग्य वस्तुको आयात-निर्यातमाथि लगाइने 'कर' नै हो । तर, त्यही छलछामबाट प्रभावित हुँदा राज्यको आम्दानी घट्दै जाँदा विकास र समृद्धिका योजना ओभरलमा पर्नु स्वभाविक हो । खासगरी भारतसँग सीमा जोडिएका र खुल्ला सीमा रहेका कारण उपभोग्य वस्तु ल्याउन र पठाउन कुनै समस्या नै छैन । त्यही कारण सरकारले सीमानाकामा तस्करी रोक्न जतिसुकै कडाइ गरे पनि अथवा जनशक्ति थपे वा नयाँ तरिका अपनाए पनि अवस्था सुधिएको छैन ।

देशको आम्दानीको स्रोत हुने मूल्यांकन गरेरै पहिलो प्रधानमन्त्री भीमसेन थापाले भन्सार कार्यालयको स्थापना गराए । त्यसयता थुप्रै यस्ता चौकी, कार्यालय थपिए पनि अपेक्षित लाभ लिन सकिएको छैन । त्यस्ता निश्चित क्षेत्रमा बढ्दो चोरी तस्करी नियन्त्रण गर्न सशस्त्र, जनपद प्रहरी परिचालन गरिएका छन् । यसबाहेक राजश्व तथा भन्सार गस्ती सुरक्षा पोस्ट नै खडा गरेर अवैध आयात-निर्यातलाई नियन्त्रण गर्न खोजिएको छ । यसले पनि नियन्त्रण नहुँदा उपकरण जडानदेखि सादा पोशाकका जनशक्तिलाई परिचालन गरिएको छ, तर पनि न्यूनीकरण हुन सकेको छैन ।

व्यक्तिगत लाभका लागि मानिसले कुनै न कुनै पेशा गर्नु पर्दछ । वैध, कानूनसम्मत र असल नियतबाट गरिने कामबाट ठूलो सपना पूरा हुँदैन । त्यहीकारण मानिस छिट्टै धेरै लाभ लिन प्रेरित हुन्छ । त्यसका लागि गलत बाटो, गलत पेशा र गलत कामतर्फ अग्रसर हुँदा सरकारले अपेक्षा गरेको लक्ष्यले पूर्णता पाउँदैन । परिणाम राजश्व घट्दै जान्छ, अनुचित कार्य गर्नेहरू मोटाउँदै जान्छन् । यस्तो कार्यलाई दुरुस्त्याहन गर्न नसक्दा समाजमा गलत कार्य गर्नेहरू बढ्दै जान्छन् र सामाजिक अपराधका घटना पनि थपिन्छन् । यसैलाई रोक्न जुन कुनै देशले एने-कानूनको निर्माण गरेर प्रहरी प्रशासन मार्फत गतिविधि नियमितरूपमा सञ्चालन गर्छन् ।

कृषि उत्पादन निर्यात गरेर देशको अर्थतन्त्र बलियो बनाउने नेपाल सरकारको प्रयासमा तस्करी गर्ने कारोबारीहरूले अवरोध पुऱ्याइरहन्छन् । बढ्दो जनसंख्यालाई आवश्यक वस्तु तथा सेवाको पहुँचका लागि आम्दानी बढाउनुपर्ने बाध्यता सँगै हुर्किएको अपराध पद, पैसा र शक्तिको आडमा भन्ने बलियो हुने गरेको पनि छ । प्रहरीले इमान्दार प्रयास गर्दा कहिले कारोबारीहरूले माथिल्लो तहबाट दवाव दिलाएर हतोत्साही बनाएको, घटना पनि छन् । त्यस्तै प्रहरी प्रशासनलाई नै प्रलोभना पारेर 'तै चुप मै चुप' भएको पनि हुनसक्छ । गृहस्थीले सिधा बाटोबाट उपभोग्य वस्तु ल्याउँदा अनेक बहानामा दुःख दिने भन्सार, प्रहरी अनि चेकजाँचका नाममा नाजायज लाभ लिन खोज्नेहरूका कारण बढनाम संगठन सबैको निष्ठाको समीक्षा गर्नु पर्दछ । अन्यथा तस्करीको जालो भन्ने बलियो हुँदै जाने निश्चित छ ।



तीर्थराज खरेल

आठ करोड जनसंख्या भएको र भूराजनीतिक रूपमा महत्वपूर्ण देश इरानको ४० वर्षयता अमेरिकासँग मनमुटावपूर्ण सम्बन्ध रहँदै आएको छ । इरानमा गणतन्त्र स्थापना हुँदा अमेरिका त्यसको पक्षमा थिएन र धेरैपछिसम्म राजतन्त्र फर्काउन विभिन्न तानाबाना बुनिरहयो अमेरिकाले । आजभन्दा ४० वर्षअघि अमेरिकाले हार खाएका दुईवटा विश्व चर्चित घटनाहरू घटेका थिए । भियतनाम युद्धमा अमेरिका नराम्ररी पराजित भएको थियो भने इरानबाट पनि अमेरिका रिक्तो हात फर्काउनु परेको थियो । तर, अहिले अमेरिकी सेनाद्वारा इरानी उच्च सैन्यकमान्डर जनरल कासिम सुलेमानीको हत्या भएको छ । यो घटना गत १८ पुस अर्थात् जनवरी ३ मा भएको हो र यसले भयानक युद्धको भल्को दिएको छ । अमेरिकी रक्षा मन्त्रालयले सुलेमानीलाई राष्ट्रपतिको आदेशमा मारिएको प्रतिक्रिया दिएको थियो । अमेरिकी रक्षा मन्त्रालयका अनुसार, सुलेमानीलाई मारे इरानी भावी आक्रमण योजना कमजोर बनाउन लक्षित भएको दाबी गरेको थियो । अमेरिकी आक्रमणमा सुलेमानीसहित इराकी उच्च सैन्य अधिकारीसहित कम्तीमा छ जनाको मृत्यु भएको छ ।

सुलेमानी इरानको रिभोल्युसनरी गार्डसको विदेशी शाखा कर्दूस सेनाका प्रमुखका रूपमा संसारभर ख्याती प्राप्त थिए । सुलेमानीलाई सिरिया र इराकका युद्धमा अहम् भूमिकाका लागि चिनिन्थ्यो । एकातर्फ तेहरानका क्षेत्रीय दुश्मन साउदी अरब र इजरायलले इरानलाई मध्यपूर्वमा अगाडि बढ्नबाट रोक्न पूरा शक्ति लगाइरहेका थिए भने अर्कोतर्फ अमेरिका इरानविरुद्ध निकै कडा रूपमा प्रस्तुत भइरहेको थियो । यी सबै कोशिसका बीच मध्यपूर्वमा इरानको प्रभाव बढाउन मेजर जनरल सुलेमानीले अहम् भूमिका निर्वाह गरेका थिए । यही कारण उनी अमेरिका, साउदी अरेबिया र इजरायलको आँखाको काँसगर बन्न पुगेका थिए । अमेरिकाले सुलेमानीमाथि प्रतिबन्ध पनि लगाएको थियो । विगत २० वर्षमा अमेरिका, इजरायल र अरब एजेन्सीहरूले सुलेमानीलाई मार्न कैयौं प्रयास गरेका थिए, तर हरेकपटक उनी बचे ।

सुलेमानीको सेनालाई देशभन्दा बाहिर सञ्चालन हुने अपरेसनको जिम्मा दिइएको थियो । सिरियाली राष्ट्रपति बशर अल असद २०११ मा शुरु भएको गृहयुद्धमा हारनाजिकै पुगेका बेला सुलेमानीको कुद्ज फोर्सले नै उनको लागि समर्थन जुटाएको थियो । सुलेमानीले इराकमा इस्लामिक स्टेटलाई हराउने प्रयासमा लागेको सशस्त्र बललाई पनि सहयोग गरेका थिए । सुलेमानी १९९८ मा इरानी रिभोल्युनरी गार्डसका प्रमुख बनाइएका थिए । उनी वर्षौंसम्म लो प्रोफाइलमा रहँदै इरानको अन्य देशहरूसँग कुटनीतिक सम्बन्ध बलियो बनाउन लागिपरे । सुलेमानी लेबनानमा हेजोबुल्लाह, सिरियामा असद र इराकमा शिया समर्थित मिलिसिया समूहसँग इरानको सम्बन्ध बलियो बनाउन सफल रहे । विगत

सुलेमानीको हत्यापछि अमेरिका-इरान सम्बन्ध

केही वर्षमा इरानका सर्वोच्च नेता अयोतुल्लाह अलि खमेनी र अन्य शिया नेताहरूको साथमा देखिएपछि सुलेमानी चर्चामा आए । सुलेमानीको नेतृत्वमा इरानको रिभोल्युसनरी गार्ड निकै शक्तिशाली बन्यो र यसले इरानको सीमाबाहिर आफ्नो खुफिया, आर्थिक र राजनीतिक प्रभावलाई अभूतपूर्व तरिकाले बढायो । यहाँसम्म कि अहिले इरानको मुख्य फौजभन्दा रिभोल्युसनरी गार्डलाई शक्तिशाली मानिन्छ । सुलेमानीको जन्म पूर्वी इरानको एक गरिब परिवारमा भएको थियो । सुलेमानीले आफ्नो परिवार चलाउन १३ वर्षको उमेरमै काम गर्न सुरु गरेका थिए । उनी इरानका सर्वोच्च नेता खमेनीको भाषणलाई ध्यानपूर्वक सुन्थे । फरेन पोलिसी म्यागजिनका अनुसार १९७९ मा इरान क्रान्तिको क्रममा सुलेमानीले छ हप्ताको तालिम लिएर अजबैजान प्रान्तमा पहिलो पटक युद्ध लडेका थिए । इरान-इराक युद्धपछि सुलेमानी राष्ट्रिय हियो बनेर अगाडि आए । २००५ मा इराकमा नयाँ सरकार गठनपछि सुलेमानीको इराक राजनीतिमा दखल भन्ने बढ्यो ।

अमेरिकी सेनाद्वारा इरानी उच्च सैन्यकमाण्डर जनरल कासिम सुलेमानीको हत्या भएपछि विश्व एकपटक तृतीय विश्वयुद्धको सम्भावनाले त्रस्त बनेको छ । इस्लामिक रिभोलुसनरी गार्ड्स कर्म्म अन्तर्गतको कुर्दूस फौजको नेतृत्वमा रहेर सुलेमानीले

भएपछि पनि अफगानिस्तानमा सरकार गठनमा इरानले कुटनीतिक सहयोग गरेको थियो । यी सबका बाबजुद राष्ट्रपति जर्ज डब्लु बुसले इरानलाई 'एक्सिस अफ इभिल' अर्थात् 'दुष्टहरूको धुरी'को सदस्य घोषणा गरे । अमेरिकाले इरानको अर्को छिमेकी देश इराकमाथि आक्रमण गरेपछि जनरल सुलेमान अमेरिकाको शत्रुमा रूपान्तरण भए । इराक आक्रमणअघि इरानले व्यापक स्तरको छलफलको प्रस्ताव राखेको थियो, जुन अमेरिकाले अस्वीकार गर्‍यो । तर, सद्दाम हुसेनलाई अपदस्थ गर्दा अमेरिकाले सियाबहुल इराकमा इरानको प्रभाव सहज बन्यो । ब्यादादको सरकार गठनमा इरान महत्वपूर्ण खेलाडी बन्न थालेको त्यही समयदेखि हो । स्वतन्त्र निर्वाचनपछि गठन भएका प्रत्येक सरकार इरानप्रति नरम देखिनुपछि इरानी प्रभावकै भूमिका छ । तीनले लेबनानमा हेजबोल्लाहसँगै सहकार्य गरे । हेजबोल्लाह इरानको पहिलो र सबैभन्दा सफल क्षेत्रीय सहायत्री हो । अमेरिकालाई जनरल सुलेमानीको हत्याले केही फाइदा हुने छैन किनभने यो घटनाले सुलेमानीको यात्रा कुनै न कुनै रूपमा निरन्तर रहनेछ । इरानीहरू र साँच्चै भन्ने हो भने आम मुसलमानहरू भन्नु अहिले आफ्ना एक चर्चित 'शाहिद' का लागि बदला लिने भावनामा उतेजित छन् । लेबनान र इराकले थप हिंसा भोग्नेछन् र इराकमा अमेरिकी उपस्थिति टिकाइराख्न

अमेरिका र इजरायलविरुद्ध पूर्ण क्षमताका साथ लड्ने उनको प्रतिक्रिया छ । अमेरिकी आक्रमणपछि तेस्रो विश्वयुद्धको त्रास विश्वभर फैलिएको छ । अमेरिकी हवाई कारबाहीको जवाफ दिँदै इरानले अमेरिकालाई आतंकवादी भनेको छ र अमेरिकाले यो क्षतिको लागि ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने चेतावनी दिएको छ । विश्वकै चौथो ठूलो तेल भण्डार र मध्यपूर्वको रणनीतिक भौगोलिक अवस्थितिका कारण इरानले बढाइरहेको सैनिक र क्षेत्रीय प्रभुत्वबाट आफ्नो स्वार्थ गुम्ने चिन्ता अमेरिकालाई छ ।

यदि अमेरिका र इरानबीच युद्ध भए यसको असर इराक, सिरिया, लेबनान र अफगानिस्तानमा प्रत्यक्ष असर पर्नेछ भने यसले विश्वभर असर पुऱ्याउने छ । अमेरिका र इरानको टकरावबारे विश्व दुई ध्रुवमा विभाजित भएको छ । साउदी अरब, इजरायल, लेबनान लगायतका देश अमेरिकाका पक्षमा देखिन्छन् भने विश्व महाशक्ति चीन र रूस इरानका पक्षमा देखिएका छन् । चीन, रूस र सिरियाले जनवरी ३ मा अमेरिकाले इरानी विशेष सुरक्षा फौज कुर्दूसका प्रमुख जनरल कासिम सुलेमानीको मृत्यु हुने गरी इराकमा गरेको हवाई आक्रमणको आलोचना गरेका छन् भने युरोपेली संघले थप हिंसा भड्कान नदिन संवेदनशील बन्न आग्रह गर्दै मध्यमार्गी बाटो अवलम्बन गर्न कोशिस गरेको छ । अमेरिकी आक्रमणलाई रूसले गैरजिम्मेवारपूर्ण कदम भन्दै यसले मध्यपूर्वमा तनाव बढाएको जनाएको छ । मस्कोले इरानी जनरलको मृत्युलाई लिएर इरानी जनताप्रति सहानुभूति व्यक्त गरेको छ ।

विश्व राजनीतिमा देखिएको उथलपुथल, अमेरिका र इरानबीचको टकरावका कारण तेस्रो विश्वयुद्धको कालो बादल मडारिइरहेको छ । विश्वभर शांति चाहने मुलुक चिन्तित बनेका छन् । अमेरिका र इरानबीच युद्ध भए पश्चिम एसिया नै युद्धमा होमिने छ र यसको असर नेपालजस्तो मुलुकमाथि पनि पर्नेछ । अमेरिका र इरानबीच उत्पन्न युद्धमाथि परिस्थितिले मध्यपूर्व लगायत दक्षिण एसियालाई पनि प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको छ । खाडी मुलुकको तेल भण्डारमा निर्भर एसियाको यातायात र उर्जा आपूर्ति प्रणालीमा असर परेको छ । इन्धनको मूल्य वृद्धि हुन थालेको छ ।

यदि युद्ध भएमा सहस्राब्दी विकास लक्ष्य पनि प्रभावित हुनेछ । अल्पविकसित राष्ट्रको सूचीबाट विकासशील राष्ट्र दर्जामा उक्लिन प्रयत्नरत् राष्ट्रहरूको अभियानमा धक्का लाग्नेछ । स्वयम् अमेरिकाले प्रदान गरेको मिलिनियम च्यालेन्ज कर्पोरेशन (एमसीसी) सहयोग प्रभावित हुनेछ । तटस्थ राष्ट्रहरूलाई आफ्नो तटस्थता जोडान निकै मुस्किल हुनेछ । युद्धको विभिषिकाले विश्व ध्रुवीकरणतर्फ जानेछ । जनरल सुलेमानीको मृत्युपछि अमेरिका-इरान तनाव उत्कर्षमा पुगेको छ । इरानका सर्वोच्च नेता अयोतुल्लाह खमेनेईले अपराधीहरूसँग बदला लिने घोषणाले विश्व त्रासको छायाँमा बाँच्नु परेको छ । अमेरिकी रक्षा मन्त्रालय पेन्टागनले भने यो आक्रमण विदेशमा बसिरहेका अमेरिकी नागरिकको सुरक्षाको सुनिश्चितता र इरानी आक्रमण रोक्न गरिएको दाबी गरेको छ । सुलेमानीको हत्याले सुजेको परिघटना त्यति सहज रूपमा साम्य हुने देखिँदैन । इरान-अमेरिकाबीचमा चार दशकमा भएकोभन्दा अझै नराम्रो सम्बन्ध विकास हुने र यसका कारण विश्व सँधै नै तनावमा रहनुपर्ने हुन्छ ।

अमेरिका र इरानबीच युद्ध भए यसको असर इराक, सिरिया, लेबनान र अफगानिस्तानमा प्रत्यक्ष असर पर्नेछ भने यसले विश्वभर असर पुऱ्याउने छ । अमेरिका र इरानको टकरावबारे विश्व दुई ध्रुवमा विभाजित भएको छ । साउदी अरब, इजरायल, लेबनान लगायतका देश अमेरिकाका पक्षमा देखिन्छन् भने विश्व महाशक्ति चीन र रूस इरानका पक्षमा देखिएका छन् ।



इरानी प्रभावलाई विस्तार गर्न सबै विधि प्रयोगमा ल्याएका थिए । यतिबेला यो घटनापछि डोनाल्ड ट्रम्प प्रशासनको बाँकी कार्यकालमा अमेरिका र इरानबीचको कुनै पनि कुटनीति प्रयासको अन्त्य भएको अनुमान गर्न असहज छैन । साथै यो घटनाले अमेरिका पुनः मध्यपूर्वमा युद्धमा फस्न लागेको देखिन्छ र यसबाट अमेरिका विरोधी राष्ट्रहरू रूस र चीन पनि खुसी नै हुनेछन् । ऐतिहासिक घटनाक्रम लामो भएपनि आजको यो अवन्तिको यात्रा सन् २०१८ मे महिनामा अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले आफ्ना पूर्ववर्ती राष्ट्रपतिले सहर्मात जनाएको इरानसँगको आणविक सम्झौताबाट एकतर्फी रूपमा हात फिर्केपछि शुरु भएको हो । त्यो बेला इरानले सम्झौता पूर्णरूपमा पालना गरिरहेको थियो । यतिबेला जनरल कासिम सुलेमानीको हत्यापछि इरानले सीधै उत्तर कोरियाको बाटो लिन सक्छ र अप्रसार सम्झौता त्यागेर निगरानीकर्तालाई निष्कासित गर्न सक्छ ।

अमेरिका-इरान सम्बन्धका उतार चढावलाई वर्षौंदेखि नजिकबाट नियालिरहेका जो-कोहीले वर्तमान परिस्थितिलाई दुःखद मान्नेछन् । वर्तमान परिस्थिति विगतमा भएका एकपछि अर्को रणनीतिक गल्तीपछि निम्तिएको हो । तालिबान सत्ताच्युत

डकार र पाद आउने कारण र उपचार

डा. मुकेश शर्मा पोडेल

भुँडीमा म्यास भरिने र अफदयारो नै पर्ने गरी म्यास बाहिर निस्कने (पाद जाने) समस्याले धेरैलाई पिरोलेको हुन्छ । यस्तो समस्यबाट ग्रसित हुँदा पनि लाज वा असहजताका कारण बिरामीले खुलेर कुरा गरेको भने पाइँदैन । मानिसको भुँडी र आन्द्रामा थोरै-थेरै मात्रामा म्यास हुन्छ । त्यस म्यासले बिरामीलाई पेट फुल्लिएको जस्तो अनुभव हुन्छ । धेरै डकार आउँछ । पेट दुख्न सक्छ वा पाद जान सक्छ । पेटमा म्यास भरिएर असाजिलो हुँदा डकार वा पाद आइसकेपछि केही आराम भएको अनुभव हुन्छ । केही व्यक्तिको भुँडी वा आन्द्रा अति संवेदनशील हुन्छ र त्यसैले थोरै म्यास भरिँदा पनि धेरै अफठेरो अनुभव हुन्छ ।

लक्षण: डकार आउनु सामान्य प्रक्रिया हो । निलेको हावाको मात्रा भुँडीमा अत्यधिक हुँदा डकार आउने गर्छ । निलेको हावा या त डकार बाहिर फालिन्छ या फेरि

सानो आन्द्रा अनि ठूलो आन्द्राको बाटो हुँदै पाद बनेर बाहिर निस्कन्छ । पेटमा म्यास भरिँदा बिरामीलाई अफठेरो अनुभव हुन्छ । केही बिरामीहरू भुँडीमा थोरै म्यास भरिँदा पनि धेरै अफठेरो भएको अनुभव सुनाउँछन् । दिसा गर्ने बाटोबाट निस्कने म्यासको कारण या त निलेको म्यास हुन्छ या खाएको खाना पचदा त्यसबाट उत्पन्न म्यास हुन्छ ।

कारण : खाना निल्ले बेलामा केही मात्रामा हावा पनि सँगसँगै निलिन्छ । कसैकसैले चुइगम वा चुसेर खाने क्यान्डी मिठाइहरू खाने गर्छन् । उनीहरू बढी मात्रामा हावा पनि निल्ले गर्छन् । कार्बोनेटेड चिसो पेयपदार्थ सोडा र बियरले पनि बढी मात्रामा म्यास बनाउँछन् । मानसिक रोग इन्जाइटीले ग्रसित बिरामीहरू पनि बढी मात्रा हावा निल्ले गर्छन् ।

केही खाने कुराहरू सानो आन्द्राले पचाउन असमर्थ हुन्छ । यी खानेकुरा नर्पचिकन सानो आन्द्रा हुँदै ठूलो आन्द्रासम्म पुग्छन् र त्यहीँ भएका किटाणुहरूले खानेकुरा



पचाउन कोशिस गर्दा हाइड्रोजन र कार्बोनाइडअक्साइड म्यास उत्पन्न हुन्छ । बन्दागोबी, फूलगोबी, ब्रोकोली, गेडागुडी, चोकर, दूध, आइसक्रीम र चिज खाँदा म्यास बन्ने, पेट दुख्ने हुन्छ । दिसा सारो हुने र टाइममा दिसा नहुनेलाई पनि पेट फुल्लिएको अनुभव हुन सक्छ ।

कस्ता व्यक्तिलाई म्यास बन्ने जोखिम हुन्छ ?

- माथि उल्लेखित खानेकुरा र पेयपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति
- इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम भएका बिरामी
- पेटको अप्रेसन गरेका बिरामी

निदान :

- म्यास्ट्रिकको शंका लागेका व्यक्तिलाई इन्डेस्कोपी गर्ने गरिन्छ ।
- ल्याक्टोज इन्टोलेरसको शंका लागेमा दूधले बनेका पदार्थ बन्द गरेर हेरिन्छ ।
- सानो आन्द्रामा किटाणुको संक्रमण पत्ता लगाउन हाइड्रोजन ब्रेथ टेस्ट गरिन्छ ।
- धेरै मात्रामा पाद जाने बिरामीले दिनभरिमा कति पटक

म्यास जान्छ र कस्ता खानेकुरा खाँदा धेरै म्यास जान्छ भनेर ख्याल राख्नु पर्छ ।

- दिनभरिमा बीस पटकसम्म म्यास जानुलाई नर्मल मानिन्छ ।

उपचार

- चिसो पेयपदार्थ, सोडा र बियरको सेवन बन्द गर्नुपर्छ
- फूलगोबी, पत्तागोबी, चोकर, गेडागुडी, ब्रोकाउलीको सेवन बन्द गर्नुपर्छ ।

- दूध र दूधबाट बनेका परिकार खानु हुँदैन ।
- चुइगम गम र क्यान्डी मिठाई खानु हुँदैन ।

औषधिहरू जस्तै: चारकोलको ट्याब्लेट, बिस्मुथ सब्सालिसिलेट, अल्फा डी ग्लुटेकोसिडेस जस्ता औषधिले केही बिरामीलाई फाइदा भएको देखिएको छ । इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम भएका बिरामीलाई म्यासले गर्दा पेट दुखाइबाट दाइसेक्लोमिन वा हायोसमिनको उपचारले ठिक हुन्छ । ब्याक्टेरिअल ओवरग्रोथ भएर म्यासको समस्या भएकालाई एन्टिबायोटिकको उपचारले म्यास कम गर्न सकिन्छ । यी सबै खानेकुरा बादा पनि म्यासको समस्या रहेमा चिकित्सकको परामर्श लिनु जरुरी हुन्छ ।

जाडोमा साधुटारका बटुकको जीवन कष्टकर



बितामोड, माघ ५। भ्रूपाको अर्जुनधारा-१ स्थित शंकराचार्य पीठ वेदवेदाङ्ग संस्कृत पाठशाला साधुटारमा अध्ययनरत बटुकहरूको अवस्था कष्टकर बनेको छ।

माघको कठ्याङ्गिंदो जाडोमा न्यानो कपडाको अभावमा उनीहरू थरथर काँदै संस्कृत विषयको अध्ययन गर्न बाध्य भएका छन्। २०३३ सालमा स्थापना भएको शंकराचार्य पीठ वेदवेदाङ्ग संस्कृत पाठशाला हाल मेचीदेखि महाकालीसम्मका विभिन्न ४० जिल्लाभन्दा बढीका र भारतको आसाम, मनीपुर, बंगाल र भुटानका एक सय २० जना बटुकहरू अध्ययनरत रहेको शंकराचार्य पीठका व्यासाचार्य लक्ष्मीप्रसाद खतिवडाले बताए।

त्यहाँ बटुकहरूले वेद, व्याकरण, ज्योतिष, कर्मकाण्ड लगायत अध्ययन गर्ने गरेको उनले बताए। शंकराचार्य पीठ वेदवेदाङ्ग संस्कृत पाठशाला साधुटारमा अध्ययनरत बटुकहरूलाई न्यानो कपडा, स्वीटर, कम्बल लगायतको आवश्यकता रहेको र त्यसको अभावमा उनीहरू माघको कठ्याङ्गिंदो जाडोमा थरथर काँदै अध्ययन गर्न बाध्य भएको उनले बताए।

शंकराचार्य पीठ वेदवेदाङ्ग संस्कृत पाठशाला साधुटारमा सञ्चालन हुने धार्मिक अनुष्ठानबाट संकलित धान, चामल लगायतका खाद्यान्न, त्यहाँ आउने भक्तजनहरूले जन्मदिन, पितृको स्मृतिमा गरिने कर्म लगायतमा संकलित अन्न

आदिले बटुकहरूलाई भोजन गराए पनि न्यानो कपडाको अभावले बटुकहरूलाई समस्या भएको उनले बताए।

शंकराचार्य पीठका व्यासाचार्य लक्ष्मीप्रसाद खतिवडाले निःस्वार्थ भावले गरिने सेवा नै धर्म हुने भएकाले बटुकहरूलाई न्यानो कपडा प्रदान गरेर पुण्यको भागी बन्न सबैलाई आग्रह गरेका छन्।

गत माघ १ गतेदेखि शुरु भएको श्रीमद् अरिन महापुराण कथा पवचन, महालक्ष्मीलक्ष्याचर्नात्मक विराट महायज्ञमा समेत सहभागी भएर तन, मन, धनले सहयोग गरी पुण्यको भागी बन्न उनले सबैलाई आग्रह गरेका छन्।

महेन्द्रनगर बसपार्कको निर्माण शुरु

गौरीगञ्ज, माघ ५। गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नं. ६ खजुरगाछीमा रहेको महेन्द्रनगर बसपार्कको निर्माण प्रक्रिया शुरु भएको छ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नं. ६ को खजुरगाछी वजार दक्षिण तर्फ करिब १५ कट्टा जग्गामा बसपार्क बनाउन ४३ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन भएपछि बसपार्क निर्माण प्रक्रिया अघि बढेको हो। बसपार्कको निर्माणका लागि गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नं. ६ को ८ लाख, गाउँपालिका मार्फत २० लाख र भाषा क्षेत्र नं. ५ का प्रतिनिधि सभा सदस्य केपी शर्मा ओलीको निर्वाचन क्षेत्र पूर्वाधार विकास कार्यक्रम मार्फत १५ लाख रुपैयाँ विनियोजन भएको छ।

स्थानीय स्रोतसाधन र प्रदेश तथा केन्द्रको बजेटबाट प्रारम्भिक कार्य थालिएको गौरीगञ्ज गाउँपालिकाका अध्यक्ष बाबुराजा श्रेष्ठले बताए। २०१८ सालतिर तत्कालिन राजा महेन्द्र यहाँ भ्रमणका लागि आएका बेला राजाको स्वागतका लागि मञ्च बनाएको जमिनलाई महेन्द्र मञ्चका रूपमा चिनिँदै आएको उनले बताए।

गौरीगञ्ज गाउँपालिका वार्ड नं. ६ का वडा सदस्य मुकेश शाहले टहरासहितको बसपार्कको निर्माणका लागि सात करोड ९० लाख रुपैयाँको इस्टिमेट बनाएको बताए। गौरीगञ्जबाट दैनिक रूपमा काठमाडौँ लगायत पूर्वका विभिन्न स्थानमा पुग्ने बस छुट्टै गरे पनि व्यवस्थित बसपार्क नहुँदा सडक किनारामा पार्किङ गर्न बाध्यता रहेको वडा सदस्य साहले बताए।

स्थानीय हुलाकी सडकको १० स्थानमा नयाँ शहर स्थापनाको योजनामा गौरीगञ्ज समेत परेकाले स्त्रीय बसपार्क भन्सार कार्यालयको स्तरोन्तति हुलाकी सडकमा पर्ने विभिन्नखालका पुल निर्माणले गौरीगञ्ज प्रदेश नं. १ के प्रमुख नाकाको रूपमा स्थापित हुने स्थानीयवासीले अपेक्षा गरेका छन्।

अर्जुनधारामा ज्येष्ठ नागरिकको दौड



बितामोड, माघ ५। भ्रूपाको अर्जुनधारा-५ स्थित नमूना टोल विकास समितिको आयोजनामा ज्येष्ठ नागरिकहरूको दौड प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्यका लागि दौड भन्ने नाराका साथ शुरु भएको प्रतियोगितामा ६० जना ज्येष्ठ नागरिकले सहभागिता जनाएका थिए। उक्त दौडको उद्घाटन वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष ध्यानबहादुर भारतीयले गरेका थिए।

उक्त प्रतियोगितामा एक किलोमिटरको दुरी पार गर्दै स्थानीय जीते चौधरी प्रथम, छविबाल न्यौपाने दोस्रो र मधुसुदन चौलागाई तेस्रो भएका थिए भने सान्त्वना चित्रबहादुर राय भएका थिए। उनीहरूलाई पुरस्कार समेत वितरण गरिएको थियो। कार्यक्रममा ज्येष्ठ चौतारी पुरानो चौतारी नामक संस्थाका लागि एक कट्टा

जग्गा उपलब्ध गराउने ज्येष्ठ नागरिक उमाकान्त निरौला र टीकादेवी निरौलालाई सम्मान गरिएको थियो।

नमूना टोल विकास समितिका अध्यक्ष ओमप्रकाश लुईलेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ज्येष्ठ नागरिक चौतारीका अध्यक्ष जीवनकुमार खतिवडा, टोल विकास समितिका सचिव लक्ष्मीप्रसाद खनाल, हेमन्त रिजाल लगायतले शुभकामना मन्त्र्य राखेका थिए।

ज्येष्ठ अवस्थामा विभिन्न रोगले आक्रमण गर्न सक्छ भन्ने उद्देश्यले रोगलाई निराकरण गर्न स्वयं आफैँ स्वस्थ हुनुपर्छ र आफू स्वास्थ्य भए समाज स्वास्थ्य हुन्छ भन्ने सन्देश दिन यस्तो कार्यक्रम गरिएको टोल विकास समितिका अध्यक्ष लुईलेले बताए। कार्यक्रमको सञ्चालन इन्दिरा भट्टराईले गरेकी थिइन्।

सतासीधाम जेसीजको पद हस्तान्तरण



भिलभिले, माघ ५। सतासीधाम जेसीजको सातौँ पद हस्तान्तरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

वर्ष २०१९ का अध्यक्ष दिनेश वाराकोटीले वर्ष २०२० का अध्यक्ष कुमारीसिंह साँवालालाई जेसीजको चेन लगाएर पद हस्तान्तरण गरेका थिए। सतासीधाम जेसीज सन् २०१९ का अध्यक्ष वाराकोटीको अध्यक्षतामा पहिलो सत्र पद तथा गोपनीयताको सफत लिएपछिको दोस्रो सत्र २०२० का अध्यक्ष साँवालाले अध्यक्षतामा भएको थियो।

कार्यक्रममा नेपाल जेसीजका राष्ट्रिय अध्यक्ष अशोक शंकरले युवालाई व्यवसायिक उद्यममा अग्रसर गराउन नेपाल जेसीजको वर्ष २०२० को राष्ट्रिय टिम अघि बढेको बताए। 'हामी सृजनशील तालिम प्रदान गरेर युवाशक्तिलाई आयमूलक काममा लगाउन कार्ययोजनाका साथ अघि

बढेका छौँ।' युवाको नेतृत्व विकास गर्ने पाठशाला नेपाल जेसीज भएको बताउँदै उनले सबैसँग समन्वय र सहकार्य गरेर नेतृत्व विकासमा अघि बढ्न नव निर्वाचित कार्यसमितिलाई आग्रह गरेका छन्।

कार्यक्रममा पूर्व सांसद तारासम योड्या, नेपाली कांग्रेसका नेता देउमान थेवे, सुरेन्द्र जेसीजका जीवन तिमिसिना लगायतले शुभकामना मन्त्र्य राखेका थिए। लिम्बू समुदायको च्याब्रुड र नौमतीबाजाले कार्यक्रमका अतिथिलाई स्वागत गरिएको थियो।

निर्वाचन मण्डलका संयोजक महेन्द्र भट्टराईले सन् २०२० को नयाँ कार्यसमितिको घोषणा गरेका थिए भने अध्यक्ष साँवालाले मनोनित पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको घोषणा गरेका थिए। २०२० को कार्यकारी उपाध्यक्षमा

अर्जुन भट्टराई, सिकिन पासवान उपाध्यक्षमा विश्वबिक्रम दाहाल, गणेश अधिकारी, भीमबहादुर बोहोरा र गोपाल नेयोड निर्वाचित भएका थिए। त्यस्तै जनसम्पर्क अधिकारीमा सुर्यप्रकाश योड्या निर्वाचित भएका थिए।

साँवालाले महासचिवमा विवेक ढकाल, कोषाध्यक्षमा निर्मला प्रधान श्रेष्ठ, कानूनी सल्लाहकारमा लेखनाथ अधिकारी र तालिम संयोजकमा अशोक वस्नेतलाई मनोनयन गरेका छन्। त्यस्तै २६ वटा विभागत उपसमितिको संयोजक पनि उनले पद हस्तान्तरण तथा मायाको चिन्ह वितरण कार्यक्रममा मनोनयन गरेका छन्। निरोज दुलालले स्वागत गरेको कार्यक्रममा जेसीज आस्थावाचन निर्मला प्रधानले गरेकी थिइन्।

बाहुनडाँगी जेसीजको नेतृत्व चयन



बाहुनडाँगी, माघ ५। बाहुनडाँगी जेसीजको २०२० का लागि अध्यक्षमा सागर कार्की निर्वाचित भएका छन्।

शाखाको नवौँ वार्षिक साधारणसभाले कार्कीलाई अध्यक्षमा सर्वसम्मत निर्वाचित गरेको हो।

शाखाका कार्यकारी उपाध्यक्षमा देबु बानियाँ र कौशल उप्रेती, उपाध्यक्षहरूमा सचिन आनन्द सुब्बा, विजेता भण्डारी, सुमन थापा र पुकारराज चौधरी सर्वसम्मत निर्वाचित भएको निर्वाचन आयुक्त एवम् पूर्व अध्यक्ष पुष्कर ढकालले

बताए। उनले अन्य पदहरूमा भने पद हस्तान्तरणमा मनोनित गरिने बताए।

अध्यक्ष कञ्चन उप्रेतीको अध्यक्षता तथा संस्थापक अध्यक्ष नवीन बरालको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा निवर्तमान अध्यक्ष जीवन मोते, पूर्व अध्यक्षहरू पुष्कर ढकाल, सन्तोष सुवेदी, उत्तम सिठुङ, किरण नेपालले मन्त्र्य राखेका थिए।

कार्यक्रममा कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन कोषाध्यक्ष राजेश थापा र अध्यक्षको प्रतिवेदन कञ्चन उप्रेतीले प्रस्तुत गरेका थिए। उपाध्यक्ष कमला शर्माले आस्था वाचन गरेको कार्यक्रममा संयोजक नित्यानन्द चम्पगाईले स्वागत गरेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन महासचिव देबु बानियाँले गरेका थिए।

अर्जुनधारा यातायात प्रा. लि.द्वारा सञ्चालित क्वापाको बितामोडदेखि पाँचथरको रतिसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

दानावारी. महामाई. लारुन्वा. रतिसम्म गाडी छुट्टो समय: बिहान : ७:३०, ८:३०, ९:१५, १०:१५, ११:१५, १२:१५, बेलुका : ०२:१५ दानावारीसम्म। ०२:४५ सानो बर्दुसम्म।

बितामोडबाट रतिसम्म जाने गाडी नम्बरहरू: मे १५ ५६४, मे १५ १७९९, मे १५ ५४६, मे १५ ६२५, मे १५ ३०७, मे १५ ४१७

काठमाडौँ इन्चार्ज सम्पर्क नम्बरहरू: बितामोडबाट दानावारी : ९८४२६२३५२ सीताराम आचार्य (काका) बितामोडबाट रवि : ९८१५९०९४४ बीरेन्द्र राई

पाथीभरा सिने प्लाजा बितामोडमा चलिरहेछ

(हल ए) हिन्दी सिनेमा पहिलो शो ११:४५ **Chhapaak** दोस्रो शो २:०० **Chhapaak** तेस्रो शो ६:३० **Chhapaak**

(हल बी) हिन्दी सिनेमा पहिलो शो ११:४५ **Tanhaji 3D** दोस्रो शो २:४५ **Tanhaji 3D** तेस्रो शो ६:३० **Tanhaji 3D**

बुकिङ्ग गरेको टिकट एक घण्टापछि स्वतः क्यान्सिल हुनेछ। (फोन नं. ०२३-५४६४३६)

साभा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

क्रापायै पहिलोपटक भ्याक्युम सिस्टमको ट्रुनो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाईको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सम्पर्क: ९८२४९८११७४, ९८४४६४४०६७ ९८०६०६३६७६, ९८६२६४८२८२

सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

अत्याधुनिक ट्रुनो (Trabo) प्रविधि सिस्टमको ट्रुनो ट्याङ्कीबाट सस्तोमा झन्डोरहित हनुरहस्तको सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

चट्ट फोटो कट सेवा

सम्पर्क: ०२३-५४६०६२० ९८४२६५५००, ९८०४९३८१००, ९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३९४

कर्मचारी आवश्यकता

Montusori Teacher : 2 जना (महिला) Manager : 1 जना (अफिसको लागि, बाइक र लाइसेन्स भएको हुनुपर्नेछ।)

कुब : ४ जना

बेटर : ५ जना

किचन हेल्पर : २ जना

रिसेप्सनिस्ट : १ जना (हालको लागि कम्प्युटरमा बस)

नेपाल जस केयर सर्भिस प्रा.लि. अतिथि सदनको पब्लिसिटी जेसीज भवन पछाडि, फोन : ०२३-५४६६६८३ मो. : ९८२५८७९००

हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बितामोड क्वापाया हाडजोर्नी तथा नसाका विरामीहरूको सफल उपचार।

जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरू - गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्क प्रोत्र्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिडिएको - बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाप भएको - शरीर भ्रमभ्रमाउने, पोल्ने, लाटो हुने, कान्से, - प्यारालाइसिस तथा हिड्ल गाढो हुने शरीरको एक वा दुई भाग नचल्ने, सुख बाड्गिएको विरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ। - प्यारालाइसिस भएका तथा हिड्ल नसक्ने विरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड नेपाल टेलिकम पूर्व बितामोड, क्वापा (फोन : ०२३-५४०१२३, ९८०३१५४६९९)

बिना अपरेशन सफल उपचार

दक्ष एवम् अनुभवी डाक्टरहरूद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार।

उपचार हुने समस्याहरू: - कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नसा च्यापिएको, शरीर भ्रमभ्रमाउने - थाइराइड, कोलेस्ट्रॉल, ग्याष्ट्रिक, कब्जियत - पायल्स, फिस्तर, फिस्टुला, पिलास, सुगर, प्रेशर - खोकी, जर्पिडस, छातीको बाग, भ्रूगीलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डीफोर - महिला तथा पुरुषका गुप् रोगहरू, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट - बाथ युरिक एसिड, कृम जाप भएको - प्यारालाइसिस, सुख बाड्गिएको आदि।

बितां आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर (अटार्ड आयुर्वेद फार्मसी) अदुवा खोला पुल पश्चिम हाडवेको वरिष्ठ पट्टी बितामोड-४, क्वापा फोन नं ०२३-५४१४६६/९८०६००३९१३/९८४२७१६८८

टाटा सुमो गाडी भाडामा चाहिएमा

बितामोडदेखि पशुपतिनगर र पशुपतिनगरबाट बितामोड दैनिक यात्रा साथै रिजर्भका लागि १० सिट भएको टाटा सुमो गाडी चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोला।

मो. ९८१५५२४९९९, ९८४३२९६६४

गिटी बालुवा चाहिएमा

क्रापायै पहिलोपटक अत्याधुनिक मेसिन र प्रविधिबाट प्रशोधन गरिएको निर्माण सामग्रीहृ बालुवा, गिटी, सिलिकन, बेश आदि चाहिएमा तु-सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क: ९८४२६५४४००, ९८०४९५४४००

फ्ल्याट भाडामा

शनिचरे रोडमा कनकाई विकास बैंक वसेको घरमा रहेको फ्ल्याट भाडामा रहेकोले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क : ९८१८८६५३३९

जग्गा बिक्रीमा

अटोल्याण्ड बुढावारीमा सुदुबेवाट १०० मिटरभित्र प्लानिङ गर्न मिल्ने वा ग्यारेज सञ्चालन गर्न मिल्ने ६ कट्टा अत्यन्त सस्तो जग्गा बिक्रीमा छ।

मो. ९८१८१७९९२२

आवश्यकता

सेक्युरिटी गार्ड:- ४० जना (महिला/पुरुष) यहाँ नि:शुल्क सेक्युरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ।

सेमेन स्टा र सेक्युरिटी सर्भिस प्रा.लि. बितामोड भद्रपुररोड फोन: ०२३-५४३००३/५४६६९१४, ९८०१४१६८४०, ९८०१४१६८४०, ९८५२६७९५५५

जग्गा बिक्रीमा

बितामोड बस पार्कबाट १ १/२ किलोमिटर २ १/२ मा १ कट्टा नर बढी भएको अत्यन्त सस्तो मूल्यमा जग्गा बिक्रीमा छ।

मो. ९८१८१७९९२२

मेध (वु. वे. वो. ला. लि. लु. लो. लो. आ) - पहिलेको सफलताले हौसला जगाउनेछ भने पछिका लागि विशेष काममा जग बसाउने मौका छ। प्रयत्न गर्दा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछन्।

बुध (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. वे. बो) - मनगो फाइदा उठाउन सकिनेछ, परिश्रम परे पनि लक्ष्य प्राप्त हुनेछ। शत्रु परास्त हुनेछन्।

मिथुन (का. कि. कु. घ. छ. के. को. हा) - विवाद तथा मुद्दाहरूमा आफ्नो पक्ष बलियो

रहनेछ। प्रतिस्पर्धीहरूलाई समेत पछि पार्न सकिनेछ। शत्रुनाश हुने योग छ।

कर्कट (हि. हु. हे. हो. डा. डि. डु. डो. डो) - शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्। लगनशीलताले राम्रै उपलब्धि दिलाउनेछ। पढाइलेखाइमा प्रगति हुनेछ।

सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टो) - सेवामूलक कामबाट धनलाभ हुनेछ। प्रतिभा प्रदर्शन गर्दै बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ। प्रयत्न गर्दा लक्ष्य प्राप्त होला।

कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ण. ठ. ठो. पो) - दिगो लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। गुरुजनको सुभावर र सन्तानको सहयोग लाभदायी बनेछ।

तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. टो) - प्रक्रिया नमिलनाले काम दोहोर्चाउनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ। हिस्सेदारसँग असमझदारी बढनाले पहिलेको सम्झौता भंग हुन सक्छ।

बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. थि. यु) - वेपुरुमा दिइएको वचनले समस्या निम्त्याउन सक्छ।

महत्वपूर्ण योजना तत्काल सार्वजनिक नगर्नुहोला।

धनु (ये. यो. भ. मि. मु. घ. ण. ट. ठो) - धरायसी आवश्यकता बढनाले अर्थ अभाव देखा पर्न सक्छ। अनावश्यक साडिनो गाँसी नजिकिनेहरूसँग सावधान रहनुहोला।

मकर (मो. ज. जि. खि. सु. खे. खो. गा. गि) - सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनाले चिताएका काम सम्पादन हुनेछन्। उद्योग र व्यापारमा विशेष फाइदा उठाउन सकिनेछ।

कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा) - गरिएका कर्मको छोटो समयमै उचित प्रतिफल पाइनेछ। विशेष उपहार समेत हातलागी हुन सक्छ। धार्मिक कार्यमा संलग्न भइएला।

मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. व. चि) - कृषिमा कामको चाप र चौपायामा केही समस्या देखिए पनि धन आर्जन प्रशस्तै हुनेछ। शत्रु र प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्न सफल भइनेछ।

ब्याडमिन्टन प्रतियोगिताको उपाधि घिमिरे र खरेललाई



चारपले, माघ ५। भापाको विर्तामोडमा एक दिवसीय ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। विर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघ र दमक उद्योग वाणिज्य संघको संयुक्त आयोजना भएको प्रतियोगितामा विर्तामोडका राजु घिमिरे र कमल खरेलको जोडी प्रथम भएको छ। त्यस्तै प्रतियोगितामा विर्तामोडकै निर्मल भट्टराई र विशाल थापाको जोडी दोस्रो भयो भने दमकका प्रकाश प्रसाई र गोकुल श्रेष्ठले सान्त्वता स्थान प्राप्त गरेका छन्। प्रतियोगितामा विर्तामोडका चार वटा र दमकका चार वटा गरी आठ वटा टिमले भाग लिएका थिए। विर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कुमार भट्टराईको अध्यक्षता तथा नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका केन्द्रीय सदस्य केशवराज पाण्डेको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा वरिष्ठ उपाध्यक्ष

प्रकाश शिवाकोटीले स्वागत गरेका थिए। कार्यक्रममा नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका केन्द्रीय सदस्य बलराम कार्की, दमक उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष गोकुल श्रेष्ठ, चेम्बर अफ कर्मा शिवाकोटीका अध्यक्ष शोमकृष्ण विमली, बक्सिड संघ भापाका अध्यक्ष भोजराज सिटौला, उद्योगी होम पाण्डे, अर्जुनधारा-८ का वडाध्यक्ष बलदेव गोम्वेन लगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए। कार्यक्रमअघि विर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका निवर्तमान अध्यक्ष बलराम कार्की र अध्यक्ष कुमार भट्टराई र दमक उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष प्रकाश प्रसाई र अध्यक्ष गोकुल श्रेष्ठको जोडीबीच मैत्रीपूर्ण खेल भएको थियो। उक्त खेलमा प्रसाई र श्रेष्ठको जोडी विजयी भएको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन विर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका महासचिव प्रशान्त भण्डारीले गरेका थिए।

सूचना प्रविधि विधेयक फिर्ता लिन कांग्रेसको माग

भापा, माघ ५। नेपाली कांग्रेसले संसदीय समितिबाट पारित भई प्रतिनिधि सभामा प्रस्तुत गरिएको सूचना प्रविधि विधेयक फिर्ता लिन माग गर्दै सरकारलाई विरोध पत्र बुझाएको छ।

नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय समितिको निर्देशन बमोजिम देशभरका ७७ वटै जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत विधेयक सञ्चालन माग गर्दै प्रधानमन्त्रीलाई विरोधपत्र पठाइएको हो। केन्द्रीय समितिको निर्देशन र नेपाली कांग्रेस भापाको यसअघि सम्पन्न बैठकको निर्णय बमोजिम जिल्ला प्रशासन कार्यालय भापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी उदयबहादुर रानामार्फत नेपाली कांग्रेस भापाले पनि प्रधानमन्त्रीलाई विरोधपत्र पठाएको छ।

चन्द्रगढीको वीपीचोकबाट निस्किएको कांग्रेस कार्यकर्ताहरूको टोलीले जिल्ला प्रशासन कार्यालय भापामा पुगेर विरोधपत्र बुझाएको हो। नेपाली कांग्रेस भापाका उपसभापति राम कट्टेलको नेतृत्वमा गएको कांग्रेस कार्यकर्ताको टोलीले प्रजिअ रानालाई विरोधपत्र बुझाएको थियो। विरोधपत्र बुझ्दै भापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी उदयबहादुर रानाले सूचना प्रविधि विधेयकप्रति असहमति जनाउँदै प्राप्त भएको विरोधपत्र तत्काल सरकार समक्ष पठाउने प्रतिवद्धता जनाएका थिए।

कार्यक्रममा प्रदेश सांसद ओम सरावगी, नेपाली कांग्रेस भापाका पदाधिकारी, सदस्य, महासमिति सदस्य, महाधिवेशन प्रतिनिधि, क्षेत्रीय समितिका पदाधिकारी सदस्य, प्रदेश क्षेत्रीय समितिका पदाधिकारी सदस्य, भातू तथा शुभेच्छुक संघसंस्थाका प्रतिनिधि, पत्रकार, गाउँ/नगर/वडा समितिका पदाधिकारी सदस्य लगायतको सहभागिता रहेको थियो। विरोधपत्रमा लोकतान्त्रिक पद्धति र प्रक्रियाबाट निर्वाचित भएको बहुमत प्राप्त कम्युनिष्ट नेतृत्वको संघीय सरकारले एकपक्षि अर्को जनविरोधी विधेयक ल्याएर संविधानले प्रत्याभूत गरेका अधिकार क्रमशः कटौती गर्न थालेकोप्रति नेपाली कांग्रेस भापाको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको उल्लेख छ।

‘लोकतन्त्रमा प्रेस स्वतन्त्रता अनिवार्य शर्त हो। तर लोकतान्त्रिक तथा विश्वव्यापी प्रेस स्वतन्त्रताको मूल्य-



मान्यता विपरीत पत्रकारिता/सामाजिक सञ्जालको प्रवर्द्धन भन्दा पनि प्रतिवन्ध लगाउने बर्दान्त देखिएको’ विरोधपत्रमा उल्लेख छ। ‘सत्ता र शक्तिको आडमा न्यायालय माथि हस्तक्षेप गर्ने, स्वतन्त्र अर्थन्यायिक निकायहरू अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, सम्पत्ति शुद्धिकरण केन्द्र, राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्र लगायतलाई सरकार नियन्त्रित गर्ने बर्दान्त राखेर सरकारले अलोकतान्त्रिक चरित्र देखाएको उल्लेख गरिएको छ।

राष्ट्रिय सभामा प्रस्तावित मिडिया काउन्सिल विधेयक र प्रतिनिधिसभामा प्रस्तावित सूचना प्रविधि विधेयक संविधानको प्रस्तावनामै उल्लेखित प्रेस स्वतन्त्रता, शक्ति पृथकीकरणको सिद्धान्त, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता र मर्म तथा गोपनीयता सम्बन्धी वैयक्तिक हक विपरीत रहेको उल्लेख गर्दै विरोधपत्रमा सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरूसँग राय सल्लाह लिएर संशोधनपरचात मात्र सदनमा प्रस्तुत गर्न नेपाली कांग्रेस भापाले सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ।

यी विधेयकहरूमा उल्लेखित प्रावधानले सत्ता र शक्तिको अतिक्रमण गरेका जनविरोधी, अलोकतान्त्रिक र भ्रष्टाचारजन्य क्रियाकलापको स्वस्थ आलोचना गर्न नपाउने उल्लेख गर्दै विरोधपत्रमा उक्त विधेयक जस्ताको तस्तै

पारित भए जनतालाई शासकको भक्तिगानमा लाग्नैपर्ने वाध्यात्मक अवस्था सिर्जना गरी निरंकुश र एकदलीय कम्युनिष्ट अधिनायकवादी शासन व्यवस्था लादने खतरा देखिएको भन्दै तत्काल फिर्ता लिन माग गरिएको छ।

सरकारले लोकतन्त्रलाई देखाउने दाँतको रूपमा प्रयोग गर्ने र आफूसँगै शक्ति केन्द्रीकृत गर्दै जनतामाथि निरंकुशता लादने दुष्प्रयास स्वरूप ल्याएको सूचना प्रविधि विधेयक ल्याएको कांग्रेसको ठहर छ। विधेयकमा उल्लेखित सजायहरू असामान्य र जनताको नैसर्गिक अधिकार समेत हनन गर्ने भएकाले विधेयक जस्ताको तस्तै पारित भएको अवस्थामा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र सामाजिक सञ्जालको प्रयोग नै नियन्त्रण हुनेतर्फ सचेत हुन नेपाली कांग्रेस भापाले आम नागरिकलाई आह्वान समेत गरेको छ।

विधेयकमा सामाजिक सञ्जालबाट लगातार जिस्क्याएमा अधिकतम १५ लाख जरिवाना पाँच वर्ष कैद सजाय हुनसक्ने प्रस्तावले सत्तामा बस्नेले गरेको अपराधलाई ढाकछोप गर्ने बर्दान्त राखेको उल्लेखित विरोधपत्रमा विधेयक जस्ताको तस्तै जवजस्त पारित गरिए जनताको मौलिक अधिकार, नागरिकको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र सरकारको अधिनायकवादी कार्यकारिन्द्र नेपाली कांग्रेस भापाले कडा संघर्ष गर्ने चेतावनी समेत दिएको छ।

अपाङ्गता भएकालाई न्यानो कपडा



दूधे, माघ ५। शारीरिक अपाङ्गता भएका शिवसताक्षी नगरका नागरिकलाई नवलपरासी गैडाकोट-११ का शंकर धितालले ज्याकेट, हल्लिक्स र नगद वितरण वितरण गरेका छन्। शिवसताक्षी नगरपालिकाका ११ वटै वडाका २२ जना शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई धितालले उक्त सामग्री वितरण गरेका थिए। त्यस्तै उनले कनकाई नगरपालिकामा रहेको पुकार अपाङ्ग अशक्त समाजका आठ जना छात्रछात्रालाई पनि ज्याकेट, हल्लिक्स र नगद वितरण गरेका थिए।

शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नम्बर ११ का वडाध्यक्ष भैरवकुमार श्रेष्ठ, गोपाल गौरी दिगो विकास प्रतिष्ठान नेपालकी केन्द्रीय अध्यक्ष इन्दिरा गौतम, भापा शाखा अध्यक्ष भद्रदुमी राई, उपाध्यक्ष याम काफ्ले लगायतले उक्त सामग्री वितरण गरेका थिए। त्यस्तै उनले कनकाई नगरपालिकामा रहेको पुकार अपाङ्ग अशक्त समाजका आठ जना छात्रछात्रालाई पनि ज्याकेट, हल्लिक्स र नगद वितरण गरेका थिए।

अर्जुनधारा जेसीजको नेतृत्व चयन

अर्जुनधारा, माघ ५। अर्जुनधारा जेसीजको वर्ष २०२० को अध्यक्षमा भास्कर भट्टराईलाई सर्वसम्मत निर्वाचित गरेको छ। संस्थाको आठौँ साधारणसभाको बन्दसत्रले भट्टराईको नेतृत्वमा नयाँ समिति चयन गरेको हो। समितिको कार्यकारी उपाध्यक्षद्वयमा राजन साम्पाड र सुरेश थापा, उपाध्यक्षहरूमा प्रेम खड्का, दिपेश पनेरु, भवानी बराल र सुष्मा त्रिखरी निर्वाचित भएको निर्वाचन आयुक्त तथा निवर्तमान अध्यक्ष अजयकुमार देवले जानकारी दिए।

त्यस्तै समितिको कानूनी सल्लाहकारमा जीवन खनाललाई चयन गरिएको थियो भने बाँकी रहेको पदपूर्ति कार्यसमितिको पहिलो बैठकले गर्ने बताइएको छ। त्यसैगरी पहिलो बैठकबाटै सम्पूर्ण संयोजकहरूको टुंगो लगाउने नवनिर्वाचित अध्यक्ष भट्टराईले



बताए। साधारणसभाको उद्घाटन सत्रमा अर्जुनधारा वडा नम्बर ७ का अध्यक्ष नवराम हुंगानाले जेसीजले युवाहरूको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकासमा लिएको उद्देश्य सकारात्मक भएको बताए। कार्यक्रममा महिला नेतृ सरस्वती सिटौला गोलेले जेसीजका कार्यक्रममा सहभागी भइरहँदा केही न केही नयाँ कुराहरू सिक्न पाइने भएको बताउँदै जेसीज ज्ञानको भण्डार भएको बताइन्। संयोजक प्रेम खड्का संयोजकत्वमा

तथा जेसीज अध्यक्ष टीकाराम गौतमको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा संस्थापक अध्यक्ष इन्दीवर खड्का, पूर्व अध्यक्षहरू दिपिन राई, सार्दूलहाड ओली, प्रल्हाद हुंगाना, सल्लाहकार विष्णु थापा, मानार्थ सदस्य चन्द्र राना ‘लाफा’ लगायतको आतिथ्य रहेको थियो। कार्यक्रममा आस्था वाचन उपाध्यक्ष विमला भट्टराईले गरेकी थिइन् भने स्वागत कार्यकारी उपाध्यक्ष जीवन खनालले गरेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन अर्जुनधारा जेसीजका महासचिव भास्कर भट्टराईले गरेका थिए।

टेम्पो दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु

उदयपुर, माघ ५। उदयपुरको चौदण्डीगढी नगरपालिका-१ बेल्टार स्थित बंशिलाघाट जाने भित्री सडक खण्ड अन्तर्गत छुईलामा ट्याम्पो दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ।

बेल्टारबाट बंशिलाघाट तर्फ जाँदै गरेको स १ ह ३२३७ नम्बरको टेम्पो आफै अनियन्त्रित भई सडकबाट अन्दाजी एकसय मिटर तल फरी दुर्घटना भएको थियो।

दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते भएको अवस्थामा टेम्पो चालक खोटाङको जन्तेढुङ्गा गाउँपालिका-१ घर भई हाल जिल्ला उदयपुर चौदण्डीगढी नगरपालिका-१ बंशिलाघाटका ४० वर्षीय गणेश खड्कालाई स्थानीयले भेटेपछि, उनलाई स्थानीय मेडिकलमा

उपचार गराएर थप उपचारका लागि वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान पुऱ्याउना साथ डाक्टरले मृत घोषणा गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरले जनाएको छ। घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

चलि रहेको Corultavey बिज्रीमा

Sanishare Road
Near Everest Bank
Contact : 9852641165
9803441165

बिर्तामोड नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बिर्तामोड, भापा प्रदेश नं. १ नेपाल

बिर्तामोड नगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

‘पूर्वाधारयुक्त नगर, विषादीरहित कृषि र व्यवसायको अभिवृद्धि सभ्य र स्वस्थ नागरिक बिर्तामोड नगरपालिकाको समृद्धि’

- सडकको अधिकार क्षेत्रभित्र निर्माण सामग्री नराखौं।
- घर निर्माण गर्दा इजाजत लिएर मात्र निर्माण कार्य शुरु गरौं।
- भवन निर्माण गर्दा नगरपालिकाले स्वीकृत गरेको मापदण्डभित्र कम्तीमा दुईवटा बिरुवा रोपण गरौं। जग्गा खण्डीकरण गर्दा नगरपालिकाको पूर्व स्वीकृती लिनु अनिवार्य छ।

‘गुणस्तरीय सामान गाणपतिको पहिचान’

ब्राण्डेड कम्पनीको स्टील रेलिङ, आल्मुनियमका फ्याल, ढोका, बाथरूमका ग्यारेन्टी ढोका, रेडिमेड भित्री ढोका, AEP Design, रलेजिङ (कम्प्लेक्समा सिसा), अफिस पार्टिसन, फ्लस सिलिङ, मोडुलर किचन र सिटिङ्गल डेकोरेसन साथै ट्रेसको काम पनि गरिन्छ।

गाणपति स्टील एण्ड आल्मुनियम हाउस
प्रो. गोपाल सिटौला
९८५२६७१४२२,
९८१६००६३७३

सम्पर्क
सुरुङ्गा, भगवानचोक
बिर्तामोड र गरामनी भापा
९८२४९७३३६ - पदम
९८१४०५२६०१ - राम

UAE को राजधानी अबुधावीका लागि नेपाली ट्याक्सी ड्राइभरहरूलाई रोजगारको सुवर्ण अवसर

नेपाली लाइसेन्स हुनेलाई युईको लाइसेन्स ग्यारेन्टी गरिनेछ।

कम्पनी : BAKEMART L. L. C.

शहर : DUBAI

पूर्व स्वीकृति मिति: २०७६/०३/१८

चलानी नं. ३०१४१४३९

लट नं. २२१७७९

| पद | संख्या | तलब | खान/बस्त | ओटी | काम | करार |
|--------|--------|-----------|----------|------|-------------------|--------|
| Helper | ८० | 800/- AED | छ/छ | कनिअ | ८ घण्टा २६ दिन | २ वर्ष |

नोट:

युईको No 1 ARABIA TAXI L.L.C. ABUDHABI कम्पनीको लागि २०० जना नेपाली ट्याक्सी ड्राइभरहरूको माग भई आएको छ। तलब ८०० बेसिक+कमिशन गरी ४७००DHS सम्म कमाई गर्न सकिने हुँदा जान इच्छुकले तु-सम्पर्क गर्नुहोला। उमेरको हकमा १९ वर्षदेखि माथि ४५ वर्षसम्मको हुनुपर्नेछ। अंग्रेजी सामान्य लेख्न, बोल्न सक्ने हुनुपर्नेछ।

फाइनल अन्तरवार्ता माघ ८ र ९ गते बुधबार र बिहीबार बिर्तामोडमा हुनेछ।



थप इजाजत नं. ३९६/०६०/०९१

सगुन ओभरसिज सर्भिसेज प्रा.लि.

पो.ब.नं. ३२३, डिल्लीबजार, कालिस्थान-३२ (फोन: ९८०८०७४५९८, ९८०३०७४४३९)

सटर बुकिङ खुल्ला

भद्रपुर मेची पुल भन्सार कार्यालयसँगै व्यवसायिक प्रयोजनका लागि निर्माण हुन गइरहेको १०X१२ देखि ११X२५ सम्मका सटरहरूको बुकिङ खुल्ला गरिएको छ। बुकिङ गर्न चाहनु हुने महानुभावले तु-सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क: सोनी कम्प्लेक्स (खान मोटरसाइकल सेन्टर)
९८१७९०१५८६, ९८०४४५८०९५, ९८०७५५१२३४

गोरखा होटल

भ्रमण वर्ष २०२० लाई लक्षित गर्दै १ महिनाको लागि विशेष छुटसहित हामी निरन्तर तपाईंहरूकै सेवामा समर्पित हुनेछौं। हामीसँग स्विट रूम, एक्जुकेटिभ रूम, डिलक्स रूम र नर्मल रूम गरी ४२ वटा रूमहरू उपलब्ध छन्। यहाँ लाउन्जको पनि व्यवस्था छ। (नोरखा रेस्टुरेण्ट एण्ड बार)

गोरखा होटल प्रा.लि.
सम्पर्क: ०२५-५८२३११
उट्टरही-सुनसरी, धरान रोड
गोरखा डिपार्टमेन्ट स्टोर पछाडी

सेफ्टी ट्याङ्की सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
बिर्तामोड, भापा

सम्पर्क राजकुमार श्रेष्ठ
९८४२६३४६२७/९८०६०१०४१०/०२३-५४४३४५ अफिस सम्पर्क: ०२३-५४६००५
भापामै सबैभन्दा ठूलो न्याकुम सिस्टमको ट्याङ्कीबाट सफाई गरिन्छ।
मोबाइल: ९८५२६३४६००५

अजन्तलाललाई पितृशोक



बितामोड, माघ ५

वीरता जेसीजका कार्यसमिति सदस्य तथा व्यवसायी अनन्तलाल महतोलाई पितृशोक परेको छ।

भापा गौरीगञ्ज-३ निवासी उनका

पिता वसुलिया महतोको ७६ वर्षको उमेरमा गत माघ ३ गते शुक्रवार निधन भएको हो।

गौरीगञ्जका पुराना व्यवसायी रहेका स्व. महतोका हाल श्रीमती जानकीदेवी महतो, तीन छोरा वृहारीहर जगदिश-मिना, सहतलाल-विना, अनन्तलाल-रेनुका महतो रहेका छन्।

त्यस्तै उनका दुई छोरी-ज्वाइँहरु शोभती-परमेश्वर महतो र दुर्गा-श्रीप्रसाद महतो, ३६ जना नाति-नातिनी र ७ जना पनाती-पनातिनी रहेका छन्। उनका छोराहरु मध्ये अनन्तलाल छठ समाज सेवा समिति, लायन्स क्लब अफ बितामोड सिटी लगायतका संघ-संस्थामा आवद्ध छन्।

सताक्षी गोल्डकपमा आठ वटा टिमको सहभागिता



भापा, माघ ५। फागुनको पहिलो सातादेखि शुरू हुने तेस्रो संस्करणको फुटबल प्रतियोगिता 'सताक्षी गोल्डकप २०७६' मा आठ वटा टिमको सहभागिता रहने भएको छ।

प्रतियोगिताको मूल आयोजक समिति सताक्षीधाम स्पोर्टिङ क्लबले पत्रकार सम्मेलन गर्दै यस्तो जानकारी दिएको हो। आगामी फागुन ३ गतेदेखि १० गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा भारतका एकसहित नेपालका सात वटा टिमको सहभागिता रहने बताइएको छ। स्थानीय गणेशमानसिंह अध्ययन प्रतिष्ठानको खेलमैदानमा हुने प्रतियोगिता माई पश्चिम भापाको पहिचान स्थापित गर्न सबै प्रतियोगिता भएको स्थानीयले बताएका छन्।

यो वर्ष भापामा मेचीनगर गोल्डकप, भापा गोल्डकप र सताक्षी गोल्डकपको समेत तालिका अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)ले सार्वजनिक गरेको छ। आयोजक समितिका अनुसार एन्फाको समय तालिका अनुसार प्रतियोगिता हुने बताइएको छ।

प्रतियोगितामा मनाङ मर्याड्डी, श्री स्टार, त्रिभुवन आर्मी, रुपन्देही ११, मंचिन्द्र फुटबल क्लब, च्यासल फुटबल क्लब, आयोजक भापा र भारतको दार्जिलिङ फुटबल क्लबले सहभागिता जनाउने मौखिक सहमति भएको आयोजक सताक्षीधाम स्पोर्टिङ क्लबका उपाध्यक्ष फुर्वा तामाङले बताए।

सताक्षी गोल्डकपमा सहभागी जनाउन अन्य ए डिभिजनका टिम पनि उत्साहित भए पनि तेस्रो संस्करणमा आठ वटा टिमको मात्र प्रतिस्पर्धा हुने उनले बताए। थि स्टार र दार्जिलिङ फुटबल क्लबले सहमति दिएको छ भने अन्य टिमको लिखित समझौता आउने प्रक्रियामा रहेको तामाङले बताए।

प्रतियोगिताका विजेताले छ लाख रुपैयाँ र उप विजेताले तीन लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्ने बताइएको छ। आयोजक समितिका आर्थिक विभाग प्रमुख सनम इजमले प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न ७६ लाख रुपैयाँको लागत इष्टिमेट भएको बताए। प्रतियोगिताका म्यान अफ दी सि्रिजको पुरस्कार ५० हजार र हाई

स्कोररलाई २५ हजार नगदै पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ। त्यस्तै उत्कृष्ट मिड फिल्डर, फरवर्ड, डिफेन्स, गोलकिपर र बेष्ट कोचको पुरस्कार राशी जनही २० हजार र म्यान अफ दी म्याचको पाँच हजार रहेको आयोजकले जनाएको छ। सताक्षी गोल्डकपको पहिलो संस्करणको उपाधि नेपाल पुलिस क्लब र दोस्रो संस्करणको उपाधि त्रिभुवन आर्मीले हात पारेको थियो।

आयोजक सताक्षीधाम स्पोर्टिङ क्लबले तेस्रो संस्करणको प्रतियोगितालाई उत्सवका रूपमा लिएको छ। सरकारले सन् २०२० लाई पर्यटन भ्रमण वर्षका रूपमा मनाइरहेका सताक्षी गोल्डकपमा पनि विदेशी पाहुना दर्शक भएर आउने आयोजक समितिका अध्यक्ष रमेश लावतीले बताए। बेम्बो प्यारफिटमा दिनहुँ कम्तिमा १० विदेशी पाहुना दर्शक भएर प्रतियोगिता हेर्ने छन् भने छ हजार पाँच सय दर्शक भापा, मोरङ, सुनसरी, इलाम, पाँचथर र सिमावर्ती भारतीय दर्शक हुने लावतीले बताए।

स्थानीय तहलाई कालोपत्रे सडकद्वारा जोडिँदै

भापा, माघ ५। देशभरका सात सय ५३ स्थानीय तहलाई कालोपत्रे सडकद्वारा जोड्ने गरी योजनाअधि वडाइएको छ।

सबै तीन सय ६८ स्थानीय तहको केन्द्रसम्म जोड्ने चार हजार दुई सय किलोमिटर सडक निर्माण र स्तरोन्नति गर्न तयारी अघि वडाइएको छ। देशभरका सबै पालिकाको केन्द्रसम्म एउटै स्तरको सडक निर्माणका लागि नेपाल सरकारले नै सडक निर्माणको योजना बनाएको स्थानीय पूर्वाधार विभागका महानिर्देशक रामचन्द्र श्रेष्ठले बताए।

उनले देशभरका सबै पालिकामा कालोपत्रे सडक निर्माणका लागि फण्ड डेड खर्च रूपैयाँको लागत लाग्ने अनुमान गरिएको छ। निर्माण गर्न लागिएको सडकमा सबैभन्दा बढी प्रदेश सरकारको अधिकार क्षेत्र अन्तर्गत रहेका सडक भएको उनले बताए।

सडक निर्माणपछि त्यसको मर्मत र

सुधारको काम सम्बन्धित सरकारको नै हुने उनले बताए। उनले भने- 'हामीले सडकको कालोपत्रे गरेर एकरूपता ल्याउन मात्रै लागिएको हो।' सडक निर्माण कसरी गर्ने भनी विभागले सबै प्रदेश सरकारसँग छलफल पनि गरिरहेको छ। छलफलका क्रममा प्रदेश सरकारहरु सकारात्मक देखिएको महानिर्देशक श्रेष्ठले बताए।

प्रदेश नं. २, कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा त्यहाँको सरकारसँग छलफल भएको थियो। अवधारणामा छलफल हुन बाँकी प्रदेशमा पनि त्यहाँका सरकारसँग छलफल अघि वडाउने उनले बताए।

प्रदेश र स्थानीय सरकारसँगको छलफलसँगै विभागले सडक निर्माणका लागि कार्यविधि अघि वडाइरहेको छ। कुन निकायको जिम्मेवारी के हुने भनी उल्लेख भएको कार्यविधि अहिले कानून मन्त्रालयमा रहेको छ।

जाडोमा बालबालिकालाई यी आहार खुवाऔं

जाडो महिना बालबालिकाका लागि मात्रै नभई ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती, सुक्नेरी लगायत सम्पूर्ण व्यक्तिका लागि चुनौतिपूर्ण हुन्छ। मौसम परिवर्तनले गर्दा यो बेला विभिन्न किसिमका संक्रमण हुन सक्छन्। जाडोमा रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी भएर विशेषगरी बालबालिकामा संक्रमणको समस्या बढी हुन्छ। विरामी भएपछि बालबालिकाले खानेकुरामा खासै ध्यान दिँदैनन्। औषधि सेवन गर्न थालेपछि त खानेकुरा खान खासै मन गर्दैनन् र दिनदिनै भ्रन सिक्किस्त हुँदै जान्छन्। लामो समयसम्म खानेकुरामा ध्यान पुऱ्याउन नसक्दा शारीरिक, मानसिक रूपमा नराम्रो असर पर्न सक्छ। शारीरिक शक्ति, मेटाबोलिज्म आदिमा परिवर्तन हुन सक्छ। चिसो मौसममा न्यानो लुगा आदि मात्रैले पुग्दैन। पोषिलो खानेकुरामा बढी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। विशेषगरी गरी बालबालिकाको लागि पोषिलो, शक्तिवर्द्धक, खानेकुराको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

सखर : जाडो मौसममा सखर हरेक उमेर समूहका लागि एकदमै उपयोगी हुन्छ। सखर पोषकतत्वले भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा खनिजतत्व, लौहतत्व, जिन्क, इन्जाइम, इनर्जी आदि पाइन्छ। यो बेला सखरको सेवनले शारीरिक कमजोरी, थकान मेटाउन मद्दत गर्छ। यो महिनाभरि घ्यु, चाकु, तिलको लड्डु, भुजाको लड्डु आदि खाने परम्परा छ।

ताजा मौसमी सागपात, तरकारी
मौसम अनुसारको सागपात, तरकारी जस्तै: काउली, ब्रोकोली, तरुल, गाढेमुला, सखरखण्ड, कुरिलो, कागती, विभिन्न किसिमका साग आदिको सेवन गर्नुपर्छ। गाजरमा विटा क्यारोटिन भएकोले बालबालिकालाई काँचो वा पकाएर



जस्तो पनि दिन सकिन्छ। भोलिलो सुपले शरीर न्यानो हुनुका साथै विभिन्न पोषकतत्व दिन्छ।

ओखर, बदाम, (नट्स, आलस, तिल)

जाडो महिनामा मात्रै नभई सधैं खजूर, बदाम, ओखर, नेपाली बदाम, छोकडा, खुपानी अति नै स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हुन्। शारीरिक वृत्ति विकास, इन्सुलिनको मात्रा

मिलाउन, मष्तिस्क बलियो बनाउन, मुटु स्वस्थ राख्न, स्मरण शक्ति बढाउन, बालबालिकाको सम्पूर्ण विकासको लागि यी खानेकुरा अति नै उपयोगी हुन्छन्।

सौफ (मसलाको सौफ)

सौफको सेवन नियमित गर्नाले शरीरको संक्रमण, विकार नाश हुनुका साथै रक्त कोषिकाको वृद्धि विकास,

व्याक्टिरियसको नाश समेत गर्छ। यसमा २० प्रतिशत भिटामिन सी पाइन्छ। जसको सेवन जाडो याममा राम्रो मानिन्छ।

माछा : जाडोयाममा माछाको प्रयोग गर्नु राम्रो हो। माछा प्रोटीनको राम्रो स्रोत मानिन्छ। जुन पचाउन पनि सजिलो हुन्छ। यसमा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड, भिटामिन डी आदि पाइन्छ, जसले मुटु रोगको साथै हाडको कमजोरी निको पार्छ।

दही-मोही : जाडोयाममा दही, मोही चिसोको डरले खान हुँदैन भनिन्छ। तर, यो खान हुँदैन भन्ने बुझ्नु गलत हो। कतिपय विरामी जो निर्मोनिया, ज्वरो, रुघाखोकी आदिबाट ग्रसित छन् उनीहरूले मात्र खान नमिल्ने हो। अरु सबैले खान हुन्छ। दहीमा राम्रो व्याक्टिरिया पाइन्छ, जसले खानेकुरा पचाउन मद्दत गर्छ। साथै दही पेटको सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो। पेटको संक्रमणबाट बचाउने कामका साथै ६० प्रतिशतसम्म रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता दहीले बढाउने काम गर्छ।

पिन टो : पिन टोले तौल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ। साथै एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण भएकोले नेशनल वायोटेक्नोलोजीको सूचना अनुसार पिन टोले अक्सिडेन्ट र विकिरणबाट शरीरको रक्षा गर्छ। यसको नियमित प्रयोगले शरीरको विकार, विघालु पदार्थ आदिको निष्कासनमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

लसुन, अदुवा, बेसार
लसुन, अदुवा, बेसार हाम्रो भान्सामा सजिलै पाउने मसला हुन्, जुन स्वादका लागि मात्र नभई रड, स्वास्थ्य आदिको लागि गुणकारी मानिन्छन्। लसुन मुटुको लागि जाडोयाममा एकदम राम्रो हो। ल्वाड, लसुनमा क्याल्सियम,

सल्फरि एसिड, पोटासियमको समिश्रणले व्याक्टेरियालाई नाश गर्ने काम गर्छन्। बेसारले फ्रि राइडकल्सबाट पनि जोगाउने कामका साथै दुधसँग खान राम्रो मानिन्छ।

दालचिनी, मरिच, अदुवा

दालचिनी, मरिच, अदुवाको समिश्रणबाट बनाएको सुप, चियाले चिसोबाट जोगाउन मद्दत गर्छ। यसले विभिन्न रोग आदिबाट पनि बचाउने गर्छ। क्यान्सर, अल्जाइमस, मुटु रोग, मेटाबोलिकामा राम्रो काम गरेको पाइन्छ। एउटा अध्ययनबाट ४५ जना मानिस जसमा अर्थराइटिस थियो। उनीहरूले ५०० मिलिग्राम बेसार सेवन नियमित गरेकोले ५० प्रतिशतसम्म औषधि कम गरेको पाइयो। अर्को दुई सय ४७ जना मानिस जसलाई अस्टिओ अर्थराइटिस थियो, उनीहरूलाई अदुवाको सुप सेवनले दुखाइ कम भयो। यसले स्मरण शक्ति बढाउनुका साथै दिमागको नशालाई बर्ज्याउने बताइन्छ। पाचन प्रणाली, कोलोन् क्यान्सर आदिबाट रक्षा गर्छ। बेसारमा भएको कम्पाउन्डलाई करक्युमिन भनिन्छ।

फलफूल

जाडोयाममा फलफूलको सेवन गर्न डर मान्ने गरेको पाइन्छ, तर यो सही होइन। यो बेला भन्नु फलफूलको नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ। यसमा भएको पोषकतत्व, भिटामिन आदिले धेरै रोगबाट जोगाउने काम गर्छ। रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्नुको साथै जटिल रोगसँग बचाउने काम गर्छ। मौसम अनुसारको सबै फलफूल उपयुक्त हुन्छन्। सुन्तला, केरा, नासपाती, मेवा, अनार, स्याउ, मौसम, अम्व्या, आँप आदिको सेवन सधैं गर्नुपर्छ।

प्रस्तुति : मिरा शाह

प्रदिपको पर्खाइमा साम्राज्ञी

नेपाली फिल्ममा अभिनेत्री साम्राज्ञी आरएल शाहको शुरुवात प्रभावशाली थियो। अभिनेता अनमोल केसीसँग 'ड्रिम्स' बाट अभिनयमा डेब्यू गरे पनि फिल्म रिलिजपछि भने अनमोलको भन्दा धेरै चर्चा साम्राज्ञीको भयो। उनको सशक्त अभिनयको अगाडि अनमोल छाँयामा परे। फिल्म सफलताको क्रेडिट पनि उनले नै राखे पाइन्। यसपछि उनले फिल्म 'ए मेरो हजुर २' मा काम गरिन्।

यो फिल्म पनि बक्सअफिसमा हिट सावित भयो। यसपछि उनलाई नेपाली फिल्मकी 'नम्बर वान' अभिनेत्रीको पगरी नै गुथाइयो। उनले पुरै फिल्म आफ्नो काँधमा बोकेर हिँड्न सक्ने अभिनेत्रीको रूपमा आफूलाई उभ्याइन्। तर, उनको स्टारडमले हलमा दर्शक तान्न सक्छ भन्ने चर्चा शुरू हुँदै गर्दा उनका एकपछि अर्का फिल्मले हलमा घुँडा टेक्न थाले। त्यो सिलसिला अर्को रोकिएको छैन।

'ड्रिम्स' र 'ए मेरो हजुर २' छाड्ने हो भने उनले आफ्नो काँधमा बोकेका कुनै फिल्मले निर्मातालाई मुनाफा दिलाएका छैनन्। उनी अभिनीत 'कायरा', 'इन्टु मिन्टु लण्डनमा', 'तिमीसँग', 'मारुनी' र 'रातो टीका निधारमा' फिल्म बक्सअफिस चल्न सकेनन्। लगातार फिल्म असफल हुन थालेपछि अहिले साम्राज्ञी नराम्रोसँग हकिचकी छन्। उनी अब हतारमा फिल्म गर्ने मनस्थितिमा छैनन्।

'रातो टीका निधारमा' भन्दा अगाडि उनले हेमराज बिसीको फिल्म साइन गरेकी थिइन्, १६ लाख पारिश्रमिकमा। तर, यो फिल्म लामो समय बन्ने या नबन्ने भन्नेमै अन्याीलता थियो। अब भने यो फिल्म बन्ने भएको छ। यसमा साम्राज्ञीको जोडी अभिनेता प्रदीप खड्कासँग बाँधिएको छ। अभिनेता प्रदीपले 'प्रेमगीत ३' को छायांकन भ्याएपछि यो फिल्मको छायांकन शुरू हुने बताइएको छ।

पहिलो पटक प्रदीप र साम्राज्ञीले स्क्रिन साझेदारी गर्न लागेका कारण यो फिल्मको निर्माण अगावैदेखि दर्शकमा प्रतिक्षा भइरहेको छ। अभिनेत्री साम्राज्ञी निर्देशक बिसीको प्रोजेक्टभन्दा अगाडि अर्को फिल्म गर्ने मनस्थितिमा नभएको बुझिएको छ। उनी यो फिल्मले आफ्नो धरमराएको करिअरलाई सही दिशा दिनेमा आशावादी छिन्।



तपाईंहरूको आफ्नै पत्रिका

मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल दैनिक

प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा 'क' श्रेणीमा वर्गीकृत बितामोडबाट विगत २०५२ सालदेखि निरन्तर प्रकाशन हुँदै आएको यस दैनिकमा राहदानी हरारको सूचना, जन्मदिनको शुभकामना, श्रद्धाञ्जली/समवेदना, सरकारी सूचना लगायत विज्ञापनहरू प्रकाशन गर्न तथा ग्राहक बन्न एवम् कुनै गुनासो या सल्लाह,सुझाव भए सदैव हामीलाई सम्झनुहोला।

केन्द्रीय कार्यालय बितामोड-१, अतिथिसदन छेउ (समाचार शाखा: ०२३-५४००२/ विज्ञापन तथा प्रशासन: ०२३-५४००४४) व्यवस्थापक: ९८४४६४२०५/कार्यकारी व्यवस्थापक: (९८४२६३४७४०/९८१६९१०१७), शनिश्चरे-अर्जुनधारा, खुदुनाबारी (अभित खम्बू: ९८४४६६५७८४/९८०९०९५८४४), पर्वेज आलम (९८१७०३५४४४/९८२६४४२६५४), मेघबहादुर राई ९८१५०९००३३, काँकरभिट्टा/बाहुरडाँगी/पानीटंकी: राजकुमार शर्मा (९८६३७०५८५५/९८०७९९३०२३), धुलाबारी: सुमन बस्नेत ९८१५०६३३३३/९८४४६११४६७, लक्ष्मीपुर/दुर्गापुर: पूर्णबहादुर कटुवाल (९८५२६७९६२२), चारपाते: विनोद पाण्डे (९८५२६५४२९१), धैलाडुङ्गा-डाँगीबारी: तुलसीप्रसाद निरौला (९८१६०४१६४६), सुरङ्गा: तीर्थराज खरेल (९८४२६७१५८४), ऋषि लामिछाने (९८०६०२५०२४), माईधारा: विश्वदीप पुस्तक पसल (०२३-४१००३१, ९८१७९२१६००), बुधे: शान्तिराम बस्नेत (९८४२६५७२८३, ९८१७०६८९३७), फिलिफिले/पाँचगाछी: नारायण शिवाकोटी (९८१७०००२५४), धरमपुर: हिरि ढकाल (९८४२६२२०२९), दमक: डीवी बस्नेत (९८१६०८८९५९), माधव ढकाल (९८५२६७५६२२), उर्लाबारी: आशिष भुजेल ९८२९३३३४७, पाडाजुगी/मंगलबारे/गेउरीया: गोकुल दाहाल (९८२५७५३४६१), गौरादह: विवेक घिमिरे (डण्डी) (९८५२६७३०८), केरबा: उमानाथ भण्डारी (९८५२६७३०६३१), खोटाटा: दिलीप खत्री (९७४३००१७७७) उदयपुर: गणेश उप्रेती (९८४२६३७९३), भद्रपुर-चन्द्रगढी-पृथ्वीनगर: पार्थ मण्डल (९८४२६२६३०९), बुधबारे: रामचन्द्र भट्टराई (९८४४६०९३७७), टंक विकल्प (९८४२६५४८०७), होक्से: नारायण अर्याल (९८०६०६२४०३/९८४२६९७३१०), दानावारी इलाम: सुभा राई (९८१४०२६२०२), इलाम/भालुफोडा, कुटिडाँडा, कोल्बुङ: गणेश अर्याल (९८५२६८०३४४/९७५२६७३४४), हर्कटे, कन्याम: खगेन्द्र शिवाकोटी (९८४२६३३९९) इलाम/छिप्टार, फिक्कल: मनकामना पुस्तक पसल - यादव घिमिरे (मो. ९८०७९६०९९९), इलाम लक्ष्मीपुर: पुष्प आचार्य (मो.९८४२६६२०३६), इलाम: जौबारी, गोदक: रोम अधिकारी (९८४२७२३७२२), इलाम/गोदक धर्ममणि गौतम - ९८४२७४४७५६, इलाम नगरपालिका: विष्णु भट्टराई/सञ्जिवनी आयुर्वेद औषधि पसल (०२७-५२१४०८/९८६२६३७७६२), पुवाखोला नुतन दुवाल ९८१५०२३७६/९८४२६२७५६०, बर्ने/सुनमाई/शान्तिनगर: दिपेन विक (९८१६९४५९९२, ९८६२६९६६६६, पथरी: नीलम थापा (कामना पुस्तक पसल) (०२१-६९११८९ ९८४२०४३७५५), मोरङ बेलवारी किशोर भण्डारी (९८६२०६२०९२/९८५१९६५५६), इटहरी: तेज वन विश्वासी ९८०४०२५७४३, धरान: शैलेन्द्र दाहाल (धरान न्यूज सेन्टर) ०२५-५२६६८६ ९८४२०६०९४८, ताप्लेजुङ: बसन्त लिम्बू (९८४४६३२३५), दुर्गाप्रसाद पौडेल (९८४२६५२७१३) भारत शिलागढी, बाजिलिङ: मानिक कुन्डु (+९९९८००३८००८६), राँके: दुर्गाप्रसाद चौलागाईं (९८०८७०७००७), धुविसि पञ्चमी: युद्धबहादुर बोहोरा (९८१७३७७२०६), विराटनगर: चन्दन राय (९८१२३२६९२८)